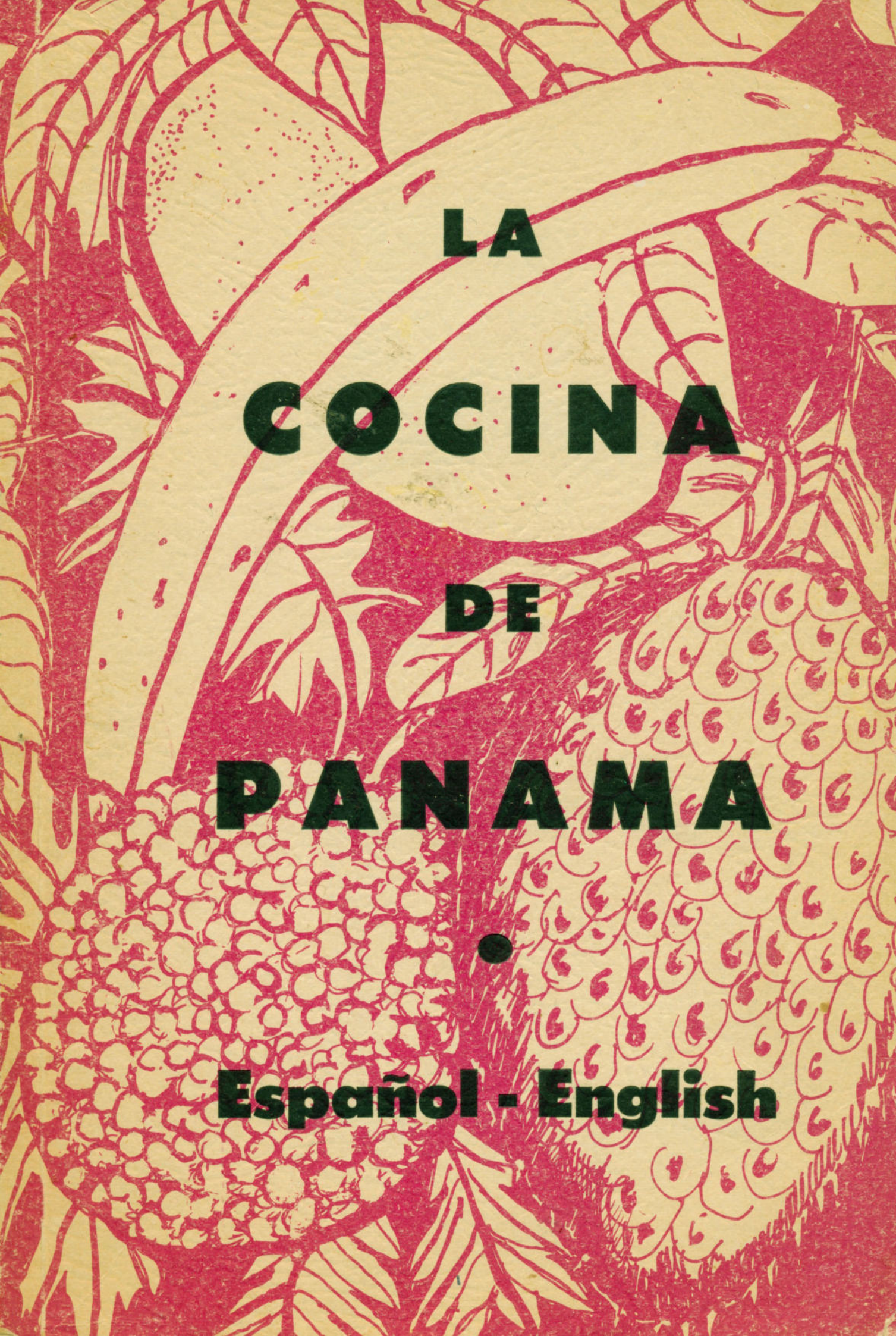


LA COCINA DE PANAMA

Español - English

LA COCINA DE PANAMA

ESPAÑOL ENGLISH

(Segunda Edición)

1970

Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de los Clubes de Esposas de Médicos de Panamá y Zona del Canal.

Dedicatoria

Este libro que sintetiza un esfuerzo cooperativo de amistad y comprensión de las socias de los Clubes de Esposas de Médico de Panamá y de la Zona del Canal, está dedicado a todos los Clubes de Mujeres del Istmo de Panamá.

Georgina C. Young
Presidenta
Club de Esposas de Médicos
de Panamá

Dedication

This book which summarizes the cooperative effort of friendship and understanding of the medical wives Clubs of Panama and the Canal Zone is dedicated to all the Women's Clubs of the Isthmus of Panama.

Ann Ayres
President 1996-70
Canal Zone Medical Wives Society

Introduction

The book, "La Cocina de Panama" was elaborated by the Medical Wives' Clubs from Panama and the Canal Zone in March, 1968. Two months after its publication, the first edition was completely exhausted. Today we present the second edition of "La Cocina de Panama" with recipes in Spanish and in English; the book includes typical as well as foreign dishes, which are served at the tables of the families of Panama and the Canal Zone because of their exquisite flavor.

We express our sincere appreciation to all the persons who contributed with recipes, and to Mrs. Eva Fairchild for her artistic designs. We also thank you for the purchase of this copy.

The proceeds from the sale of "La Cocina de Panama", will be used for the Kinder-Guarderia which is being built in Panama Viejo by the Medical Wives' Club of Panama and for scholarships for students of low economical resource which is a project of the Medicals' Wives Club of the Canal Zone.

Fay Franck
Chairman

Eligia de Cedeño
Committee Member

If you wish to buy a copy of this cook book, you may ask:

Mrs. Noemi de Puerta
Tel. 23-7592
Box 4521 Panama 5

Mrs. Maud de Canavaggio
Tel. 24-1793
Box 9 A - F Panama 9

Mrs. Georgina C. de Young
Tel. Balboa 6301
Box "0" Balboa Heights, C.Z.

Eligia de Cedeño
Tel. Balboa 2-4478
Box "0" Balboa Heights, C.Z.

B &3.00 0.35 mail charges.

Introducción

El libro "La Cocina de Panamá" fue confeccionado por los Clubes de Esposas de Médicos de Panamá y de la Zona del Canal en Marzo de 1968. A los dos meses de su publicación, ya se había agotado totalmente la primera edición. Hoy presentamos la segunda edición de "La Cocina de Panamá" con recetas en Español y en Inglés, muchas de ellas típicas y otras extranjeras, que por sus exquisitos sabores se sirven en las mesas de las familias de Panamá o de la Zona del Canal.

Nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron con recetas. A la socia, Eva de Fairchild, por sus artísticos diseños. Gracias también a todas las personas que compraron "La Cocina de Panamá".

El dinero que se colecta de la venta de este libro se dedicará a la construcción de la Guardería-Kinder que hoy construye en Panamá Viejo el Club de Esposas de Médicos de Panamá y para una beca a un estudiante de escasos recursos económicos, proyecto del Club de Esposas de Médicos de la Zona del Canal.

Georgina C. de Young,
Miembro del Comité del
Libro de Cocina

Noemí de Puerta,
Presidenta del Comité
del Libro de Cocina

Si Ud. desea comprar ejemplares del libro de cocina puede dirigirse a:

Sra. Noemí de Puerta
Tel. 23-7592
Aptdo. 4521 Zona 5

Sra. Maud de Canavaggio
Tel. 24-1793
Aptdo. 9 A - F Zona 9

Sra. Georgina C. de Young
Tel. Balboa 6301
Aptdo. "0" Balboa Heights

B/&3.00 0.35 extra para envío.

Tablas de Materias

Frutas y vegetales de Panamá VIII
Bocadillos y bebidas 2
Sopas y panes 22
Ensaladas 44
Aves 62
Mariscos 86
Carnes 106
Pastas, arroz y vegetales 132
Postres 146
Típicas 166

Table of Contents

Fruits and vegetables of Panama VIII
Hors d'oeuvres and Drinks 2
Soups and Breads 22
Salads 44
Chicken 62
Seafoods 86
Meats 106
Pastas, rice and vegetables 132
Desserts 146
Typical 166

FRUTAS Y VEGETALES DE PANAMA

FRUITS AND VEGETABLES OF PANAMA

FRUTAS Y VEGETALES DE PANAMA

GUINEO (Banana) — Una de las frutas más populares de Panamá. El guineo se consigue en el mercado durante todo el año. Cuando está verde casi siempre se usa como vegetal en guisos y sopas; cuando está maduro como postre. Algunas de las variedades más populares son: guineo de manzana, pequeño con un delicioso sabor; Monte Cristo, la variedad más común con una fruta larga, redonda y un poco verde; guineo gigante, muy grande y en forma triangular. (ver: plátanos - vegetales).

ZARZAMORA (Blackberries) — fruta pequeña y negra con muchas semillas. Se encuentra en la provincia de Chiriquí.

KAMARANGA (Carambola) — una fruta delgada, como de 3 a 5" de largo, que forma una estrella cuando se corta. Es de color amarillento y un poco transparente, tiene un sabor agrio excelente para conservas, jaleas o salsas.

MARAÑON (Cashew and Roseapple) — crece con una nuez en forma de poroto en un extremo de la fruta roja o amarilla en árboles cerca de la playa. Las nueces son asadas con mucho cuidado antes de pelarlas porque contienen un aceite de alto contenido venenoso que causa severas quemaduras. En abril y mayo se encuentra esta fruta en el mercado y la pulpa esponjosa y jugosa puede ser usada para conservas. Es dulce con un sabor agrio y astringente, y sabroso para comer cruda.

CACAO (Chocolate) — crece en árboles pequeños en vainas redondas de 7 a 9". Cada vaina contiene casi 40 semillas que deben ser lavadas, secadas, pulidas y machacadas antes de que se les pueda extraer el chocolate.

TORONJA (Citron) — es amarilla y del tamaño de una naranja pero tiene una concha gruesa y se usa para conservas o para cristalizar. Se encuentran en las áreas montañosas de café.

COCO (Coconut) — en las esquinas hay quienes venden cocos tiernos o su agua. El coco verde (pipa) contiene un agua clara y dulce que siempre es pura y fresca. A medida que la fruta se envejece y la carne se le endurece, el agua absorbe más sabor y se convierte en "leche" y la caparazón se vuelve chocolate y fibrosa. La carne y la leche del coco maduro son usados extensivamente en la cocina.

FRUITS AND VEGETABLES OF PANAMA

FRUITS:

Banana (guineo) — One of the most popular fruits of Panama, the banana is available in the markets the year round. When green it is often used as a vegetable in stews and soups; when ripe as a dessert or snack food. Some of the more popular varieties are: **apple banana,** a small fruit with an acid, apple like flavor; **fig or lady finger banana,** small with a lovely light flavor; **Monte Cristo,** the most common banana with a large, rounded and slightly green fruit; **giant banana,** very large and triangular shaped. (see: plantain - vegetables).

Blackberries (zarzamora) — Small black fruits with many seeds. Can be found in the Chiriqui province.

Carambola (kamaranga) — A slender fruit, about 3-5" long, which forms a star when cut across. Yellowish in color and slightly transparent, it has a tart flavor excellent for preserves, jellies or sauces.

Cashew - Roseapple (marañon) — Grows with a tiny kidney-bean shaped nut off the bottom of a pepper-shaped red or yellow fruit on trees near the seashore. The nuts are roasted with great care before they are shelled because they contain a highly poisonous oil which cause severe burns. In April and May the fruit is available in the market and the spongy, juicy pulp can be candied or used for preserves. It is sweet with a tart, astringent aftertaste. Called roseapple, and also good to eat raw.

Chocolate (cacao) — Grows on small trees in 7-9" rounded pods. Each pod contains nearly 40 seeds which must be washed, dried, polished and pounded before the chocolate can be extracted.

Citron (toronja) — Is yellow and the size of a large orange but has a very thick rind, and is used for preserves or candied. Can be found in the mountainous coffee areas.

Coconut (coco) — On street corners men sell green or water coconuts. The green coconut contains a sweetish clear water beverage which is always pure and cool. As the fruit gets older the meat hardens, the water absorbs more flavor and becomes "milk", and the husk turns brown and fibrous. The meat and milk of the ripe coconut are used extensively in cooking.

CAFE (Coffee) — crece en frijoles en las áreas altas. Los frijoles son asados y molidos. Panamá tiene excelentes marcas índigenas.

COROZON O CHIRIMOYA (Custard Apple) — una fruta pequeña, verde que parece espinosa pero no lo es. La fruta es pálida y rosada y contiene muchas semillas negras. Casi siempre se corta en tajadas y se sirve fría o se hace en sorbeto. Para extraer el jugo para bebidas, la fruta debe ser apretada por un colador o bolsa de tela y se le debe añadir azúcar. Considerada como una gran delicia, tiene un leve sabor de excelente piña.

JAGUA (Genipap) — de color medio chocolate y del tamaño de una naranja grande, tiene un sabor fuerte y olor y se usa en la preparación de bedida tónica.

JENGIBRE (Ginger) — es una raíz delgada, de color chocolate que se usa para medicina, para bebidas y en comidas exóticas. Se le raspa la parte chocolate de afuera y se usa en poca cantidad.

TORONJA (Grapefruit) — es del tamaño de una naranja grande y de color amarilla. La fruta es un poco ácida y contiene muchas semillas. Una variedad más dulce es conocida como la de Marzo sin semilla y se puede conseguir.

GUAYABA (Guava) — se consiguen de muchos colores, formas y sabores, aunque todas son casi pequeñas y usualmente se usan para conservas, bebidas, sorbetos y encurtidos. Algunas variedades son: la "pera" que es lisa y amarilla, la "manzana" pequeña, redonda y roja, y la "fresa" que es de un sabor aci-dulce.

MAMON (Guinep) — una fruta pequeña con una cáscara verde y dura y una semilla grande cubierta con una capa delgada de pulpa aci-dulce que es buena para chupar. Se venden en racimos.

LIMON (Lime) — hay dos variedades: 1) la fruta pequeña y común con pulpa verde, excelente para cocinar y para tortas, 2) la otra es grande con una concha áspera y anaranjada y de color naranja adentro (conocido como el Limón de Rangipur) excelente para limonadas o platos con frutas.

Coffee (cafe) — Grows as beans in the highlands on high bushes. The beans are roasted black and ground or powdered. Panama has many excellent indigenous brands.

Custard Apple (corozon or cherimoya) — A small, green fruit which appears spiney but is not. The fruit is pale or pinkish and contains many black seeds. Usually it is sliced and served cold, or made into a sherbet. To extract the juice for beverages, the fruit must be squeezed through a colander or muslin bag and sugar should be added. Considered a great delicacy, it has the light flavor of an excellent pineapple.

Genipap (jagua) — Light brown in color and the size of a large orange, it has a very strong flavor and odor and is used in the preparation of a tonic drink.

Ginger (jengibre) — Is a thin, knobby, brown colored root used medicinally, for beverages, and in hot exotic foods. Scrape off the brown outside of the root and use very little.

Grapefruit (toronja) — Is the size of a large orange and yellow in color. The fruit is slightly acid and contains many seeds. A sweeter variety known as the March seedless is also available.

Guava (Guayaba) — Many colors, shapes and flavors are available, although all are medium small and are generally used for preserves, drinks, sherbets and pickles. Some varieties are: the "pear" which is smooth and yellow, the "apple" small, round and red, and the "strawberry" with a sweetly acid flavor.

Guinep (mamoney) — A small fruit with a green tough skin and large seed covered by a thin layer of juicy bitter-sweet pulp which is good to suck. They are sold in clusters in the market and at fruit stands.

Lime (limón) — There are two varieties: 1) the small common green fruit with green pulp, excellent for cooking and pies, 2) the other is large with a rough knobby, orange skin and bright orange insides (known as the Rangipu lime) excellent for limeades or fruit dishes.

AGUACATE (Avocado) — las frutas vienen largas, pequeñas, redondas o en forma de pera, lisa o áspera, verde o morada. La pulpa es siempre lisa y verde y cubre una gran semilla. Son buenos en ensalada, sopas o majados como guacamole.

BAMBU (Bamboo shoots) — amarillo, de apariencia espinosa, el bambú se encuentra en los mercados o jardines chinos. Son crujientes y esenciales en la comida china.

FRIJOLES (Beans) — las dos variedades básicas encontradas en Panamá son los porotos y las habichuelas. Las últimas casi siempre se consiguen en el mercado o jardines chinos.

(Bean Sprouts) — o frijoles mung — tallos blancos, delgados con puntas amarillas, este vegetal se consigue en casi todos los mercados.

FRUTA DE PAN (Breadfruit) — una fruta verde del tamaño más o menos de un melón con una pulpa fina amarilla. Puede ser hervida o asada como la papa.

PAN DE PEPITA (Bread nut) más en forma de pera que la fruta de pan, con semillas que parecen castañas en su sabor. Casi siempre se hierve en sopas o guisos.

YUCA (Cassava) — aunque hay una variedad amarga, la yuca dulce es más común en los mercados de Panamá. Un vegetal duro, chocolate en forma de raíz, tiene la forma de una papa dulce y se puede conseguir en pedazos de 6 a 26". Casi siempre se pela y se hierve en sopas o guisos. A veces después de hervida se frie en aceite.

CHAYOTE (Chayote) — un vegetal en forma de pera, verde y acanalado como del tamaño de un puño grande con espinas peludas y una pulpa blanca y delicada. Se pelan y se hierven, se machacan o se pueden rellenar.

MAIZ TIERNO (Corn sweet) — la mayoría del maíz encontrado en Panamá ha sido cortado de la mazorca y puesto a secar, o es tosco y preferible para sopas y guisos.

BERENJENA (Eggplant) — un vegetal en forma de pera y morado con una fina pulpa blanca y semillas negras pequeñas. Varía en tamaño de 8 a 15". Cuando se cocina la berenjena se torna suave y aguada.

LECHUGA (Lettuce) — una buena calidad de hojas de lechuga nativa de color verde pálido la cual debe lavarse bien antes de usarse. Una lechuga especial con apariencia de tallo con hojas delgadas también

se puede encontrar en los jardines chinos y en el mercado.

MOSTAZA (Mustard) — parecida a la lechuga pero tiene un tallo con punta blanca y fuerte olor a mostaza. También debe lavarse bien.

GUINGONBO (Okra) — vainas de color verde claro regularmente acanalada como del tamaño de un dedo. Cuando se corta y se cocina produce una substancia pegajosa.

PIMIENTO VERDE (Pepper green) — un vegetal verde del tamaño de un puño con muchas semillas blancas pequeñas adentro. También hay una variedad que se torna roja a medida que se madura y es más dulce.

AJI PICANTE (Pepper hot) — un vegetal rojo pequeño de forma cónica bastante picante al paladar. Algunos ajíes picantes también son de color verde claro o rojos con formas similares al ají verde normal.

GUANDU (Pigeon ceas) — se encuentran en el mercado en donde se venden en racimos, igual que frijoles en vainas o pelados en vasijas. Son más pequeños que un frijol normal con menos sabor. Un plato típico de Panamá es el arroz con guandú.

PLATANO (Plantain) — parecido al guineo pero es más largo, más triangular y duro. A veces se venden verdes para cocinar en guisos y sopas (buenos para espesar) o fritos en aceite caliente y majados. Otras veces se venden maduros, casi negros para ser cocinados en mantequilla y azúcar morena como un dulce o postre.

CALABAZA (Squash) — larga y esférica, casi siempre de color verde y con rayas amarillas. La pulpa es de color amarillo-naranja parecido a la calabaza americana. Casi siempre se corta y se vende en pedazos para ser hervidos o asados.

CAMOTE-BATATA (Sweet potatoes) — raíz tubular con una cáscara amarilla-chocolate y pulpa amarilla, es comúnmente llamado camote. La batata tiene una cáscara obscura y algo morada.

TOMATE (Tomato) — tanto el tipo redondo pequeño y el tomate grande y jugoso se puede encontrar en Panamá. La mayoría de los tomates buenos vienen del área de Chiriquí.

ÑAME (Yam) — un tubérculo nutritivo con concha chocolate peluda pero pulpa blanca y jugosa. No es fibroso ni dulce pero produce una substancia blanca y pegajosa cuando se corta. Buena en sopas, guisos, hervido o frito en aceite.

Diana Gale

FRUITS AND VEGETABLES OF PANAMA

VEGETABLES:

Avocado (aguacate) — The fruits come large, small, round or pear shaped, smooth or rough, green or purplish black. The pulp is always smooth and green and covers one large seed. They are good in salads, soups, or mashed as guacamole.

Bamboo shoots (bambu) — Yellow, spiney looking bamboo shoots can be found in the markets or Chinese gardens. They are crunchy and essential to Chinese cooking.

Beans (frijoles) — The two basic varieties found in Panama are the **frijoles** or dried green, yellow or kidney beans and the **habichuelas** or green string or snap beans. The latter are generally available in the markets or Chinese gardens.

Bean Sprouts (mung beans) — Slender, white sprouts with yellow tips, this vegetable is also found in most markets.

Breadfruit (fruta de pan) — A green fruit about the size of a melon with a fine yellow pulp. It can be boiled or baked like a potato.

Bread nut (pan de pepita) — More pear shaped than the breadfruit with seeds that resemble chestnuts in flavor. Usually eaten boiled in soups or stews.

Cassava (yuca) — Although a bitter variety is available, the sweet yuca is most common in the markets of Panama. A hard, brown, rootlike vegetable, it has a shape like a sweet potato and can be found from 6-26". Usually it is peeled and boiled in soups or stews. Sometimes after being boiled it is mashed or fried in oil.

Chayote (chayote) — A grooved, green, pear-shaped vegetable about the size of a large fist with hairy spines and a delicate white pulp. They are peeled and boiled, mashed or can be stuffed.

Corn sweet (maiz tierno) — Most of the corn found in Panama has either been cut from the cob and dried, or is tough and preferable for soups and stews.

Eggplant (berenjena) — A pear-shaped purple vegetable with a fine white pulp and tiny black seeds. It ranges in size from 8 to 15". When cooked eggplant becomes soft and watery.

Lettuce (lechuga) — A good quality native large leaf lettuce, light green in color and should be thoroughly washed before using. A special stalk-like lettuce

with long narrow leaves can also be found in the Chinese gardens and market.

Mustard (mostaza) — Resembles lettuce but has a white-tipped stalk and a strong odor of mustard. Must also be thoroughly washed.

Okra (guingombó) — Light green pods regularly fluted, about the size of a finger. When cut and cooked they produce a sticky substance

Pepper, green (pimiento or ají verde) — A green vegetable about the size of a fist with many tiny white seeds inside. There is also a variety which turns red as it ripens and is sweeter.

Pepper, hot (ají picante) — A small pointed cronical red vegetable very hot to the taste. Some hot peppers are also delicate light green or red with a shape similar to that of the normal green pepper.

Pigeon peas (guandu) — Are found in the markets where they are sold in bouquets resembling peas in pods or shelled in large pans. They are smaller than a normal pea, with less flavor. A typical Panamanian dish is rice and guandu.

Plantain (platano) — Resembles a banana but is longer, more triangular and hard. Sometime they are sold green to be cooked in stews and soups (good for thickening) or fried in hot oil and mashed; other-times they are sold very ripe, almost black in color, to be cooked lightly in butter and brown sugar as a sweet or dessert.

Squash (calabaza) — Large and spherical, usually green in color and striped with yellow. The pulp is yellow-orange resembling an American pumpkin. They are often cut up and sold in pieces, to be boiled or baked.

Sweet potatoes (Camote, batata) — A tubular root, with a yellow-brown skin and yellow pulp, is usually referred to as batata. The camote has a dark almost purplish skin.

Tomato (tomate) — both the small round cherry type and the large, juicy red tomato can be found in Panama. Most good tomatoes come from the Chiriqui area.

Yam (ñame) — A nutritous tuber with a hairy brown skin but white juicy, pulp. Is neither fibrous nor sweet, but produces a sticky white substance when cut. Good in soups, stews, boiled or fried in oil.

Diana Gale

PIÑA (Pineapple) — una fruta muy popular que se encuentra durante la temporada seca y durante los primeros meses de la temporada lluviosa. Se conocen varias variedades, una en particular con hojas en forma de dientes de serrucho y ojos chicos y otra más dulce y más tierna con hojas lisas y ojos grandes. No hay duda, que la mejor piña del mundo viene de Taboga.

PLATANOS (Ver Vegetales)

CIRUELAS (Plums) — llamadas por muchos nombres: grosella, guinda, jocote. Todas son pequeñas, muy firmes, usualmente rojas o anaranjadas cuando están maduras son buenas para usar en jaleas o bebidas.

GRANADA (Pomegranate) — es una fruta amarilla con muchas semillas, una pulpa dulce, jugosa pero levemente ácida y cascara gruesa. Es usada en chichas.

SORRELL (Sorrell) — estos son pequeños capullos rojos algunas veces llamados flores de jalea que se venden en el mercado para las Navidades. Se usan para jalea y una bebida roja indispensable para las ceremonias de Navidades y fiestas. Llamado también viñuela.

NISPERO (Sapodilla) — una fruta en forma de bola, pequeña en diámetro difícil de encontrar y con un sabor que combina lo mejor de una pera y azúcar morena.

GUANABANA (Soursop) — la gigante de la familia de la chirimoya, es grande, verde y espinosa, que se come fresca o se usa para bebidas y sorbetos. Deben ser peladas y coladas para sacarles el jugo.

CAIMITO (Star Apple) — una fruta pequeña parecida a la manzana, de 2 a 4" de diámetro con una cáscara morada o verde y pulpa blanca y jugosa. Cuando se corta, la pulpa y las semillas chocolates forman estrella. Buena cocida o cruda.

RASPADURA (Sugar brown) — esta es la azúcar morena nativa vendida en el mercado en cuadros o dos medias bolas, envueltas en hojas chocolates de bejuco atadas. Un azucar muy rico en minerales que debe ser usado en postres cocidos o hervidos debido a la condición poco sanitaria en la cual se hace.

TAMARINDO (Tamarind) — una vaina chocolate, pequeña, 3 - 5" de largo con semillas negras cubiertas de una fruta pegajosa y acre. Buena como sirope o en bebidas.

MANDARINA (Tangerine) — una fruta color naranja, pequeña, seccionada, delicada en sabor y fácil de pelar.

Diana Gale

Pineapple (piña) — A very popular fruit available all during dry season and the early months of rainy season. Several varieties are known, one in particular with sawtooth leaves and small eyes and another, sweeter and more tender with smooth leaves and large eyes. There is no doubt, however, that the best pineapples in the world come from Taboga.

Plantains (see: vegetables)

Plums (ciruelas) — Called by many names; grosella, guinda, ciruela, jocote. All are small, quite firm, usually red or orange when ripe, and best used in jams and drinks.

Pomegranate (granada) — Is yellow fruit with many seeds, a sweet, juicy but slightly acid pulp and thick skin, best used in chichas.

Sorrell (sorrell) — These are small bright red blossoms sometimes called jelly flowers which are sold in the market around Christmastime. They are used for jelly and for a bright red drink indispensable to Christmas ceremonies and fiestas. Also called viñuela.

Sapodilla (nispero) — A buff-colored fruit, shaped like a ball, small in diameter, hard to find and with a flavor which combines the best in a pear and brown sugar.

Soursop (guanabana) — The giant of the cherimoya or custard apple family, it is a large, green spiney fruit, eaten fresh or used for drinks and sherbets. They must be peeled and squeezed through a seive or muslin bag to get out the juice.

Star Apple (caimito) — A small, apple-like fruit, 2-4" in diameter, with a purplish-red or green covering and white juicy pulp. When cut across, the pulp and brown seeds form a star pattern. Good cooked or eaten raw.

Sugar, brown (raspadura) — This is the native, brown sugar sold in the market in square slabs or as 2 hemispheres, wrapped in brown bejuco leaves tied together. A rich, mineral-laden sugar it should be used in cooked desserts or boiled before using because of the unsanitary conditions in which it is made.

Tamarind (tamarindo) — A small brown pod, 3-5" long with black seeds surrounded by a sticky, tart fruit. Good as a syrup or in a beverage.

Tangerine (mandarina) — A small, deeply orange-colored sectioned fruit, delicate in flavor and easy to peel.

Diana Gale

Hogar se escribe con H
con H de
HAMILTON BEACH

la línea
de
artefactos
pequeños
más completa,
elegante y
funcional
que jamás
se haya
producido

de venta en

ELGA Vía España, entre 46 y 50

para que VIVA MEJOR... para que VIVA ELGA-DAMENTE!

BEBIDAS

Y

BOCADILLOS

☆

HORS D' OEUVRES

AND

DRINKS

BOLITAS DE CARNE DE PUERCO CON VINO

1 libra de puerco liso
1 diente de ajo
2 cebollas pequeñas
1 manojo de perejil
50 palillos de dientes
1 cucharadita de sal
¾ cucharadita de nuez moscada
¼ cucharadita de canela
¼ cucharadita de pimienta de Jamaica
¼ cucharadita de pimienta negra
¾ taza de agua
½ taza de azúcar morena
¾ taza y 1 cucharada de jerez
2 clavitos de olor
1 raja de canela

Muela el puerco, ajo, cebollas, una ramita de perejil y agréguele la nuez moscada, canela en polvo, allspice, sal, pimienta y una cucharada de jerez. Mézclelo bien y déjelo reposar por 2 horas. Coja una cucharadita de esta mezcla y enróllela en la palma de la mano hasta formar una bolita. Ponga el agua en una sartén con una rajita de canela, los clavitos y la azúcar morena. Cuando el agua esté hirviendo, eche las bolitas de carne y añada ¾ taza de jerez. Cocínelas a fuego lento revolviendo de vez en cuando hasta que las bolitas estén doradas y casi toda el agua se haya evaporado. Sáquelas y engánchelas en un palito de dientes con un pedacito de perejil. Las bolitas se pueden congelar.

Diana Marine de Bright

CANAPES DE MASA

2 bolitas de masa
½ diente de ajo machacado
2 cucharadas de aceitunas negras picadas
Sal al gusto
Aceite de cocina

Mezclar bien los ingredientes arriba indicados, con las manos. Dar la forma de pequeñas bolitas de ½ pulgada de diámetro y luego aplastarlas entre las palmas de las manos para formar delgadas capas o tortillas.

En una sartén poner el aceite hasta ¼ pulgada y calentarlo. Freír las tortillas cerca de dos minutos por cada lado. Escurrir y colocarlas en papel-toalla para que absorba el aceite remanente. Servirlas calientes. Rinde de 15 a 20 tortillas pequeñas.

Elva Fairchild

WINE MEAT BALLS

1 lb. lean pork
1 clove garlic
2 small onions
1 bunch parsley
¼ tsp. allspice
¼ tsp. black pepper
¾ cup water
¾ cup plus 1 tbsp. sherry
50 tooth picks
1 tsp. salt
¾ tsp. nutmeg
¼ tsp. cinnamon
½ cup brown sugar
2 cloves
1 stick cinnamon

Grind pork, garlic, onions, 1 sprig parsley and add nutmeg, cinnamon, allspice, salt, black pepper and 1 tbsp. of sherry. Mix well and let stand for two hours. Take one level teaspoon of this mixture and roll between palms of hands into ball the size of a marble. Place water, stick of cinnamon, cloves and brown sugar in heavy frying pan. When water boils, drop in meat balls and add ¾ cup of sherry. Cook slowly, stirring frequently, until meat balls have turned dark brown and most of the liquid has evaporated. Remove and insert toothpick; serve with bit of parsley on a dish. Can be frozen.

Diana Marine de Bright

CANAPES OF MASA

In the market purchase bolitas de masa (ground corn in balls)
2 balls masa
½ clove garlic mashed
2 tbsp. chopped black olives
Salt to taste
Cooking oil

Mix above ingredients well with hands. Shape into small ½" diameter balls and then flatten between palms of hands into thin cakes.

Warm enough cooking oil to cover bottom of frying pan to ¼" depth. Fry cakes, about 2 minutes on each side. Remove and drain on paper towels. Serve hot. Makes about 15-20 small tortillas.

Elva Fairchild

GUACAMOLE
(México)

3 aguacates
2 tomates
1 cebolla
Salsa picante, al gusto
1 cucharada cilantro
2 cucharadas aceite
Sal y pimienta

Machaque los aguacates, añada los tomates cocidos y pelados, la cebolla, salsa picante, cilantro y aceite. Sazone con la sal y pimienta. Sirva con tortillas cortadas como triángulos y fritas en aceite caliente o con rebanadas de papas fritas, como un entremés

Martha de Higuero

TARAMA
(Grecia)

5 onzas de Tarama (aperitivo griego)
6 rebanadas de pan blanco tostado (sin la corteza) empapados en agua
½ taza de aceite oliva (o cualquier aceite)
Jugo de un limón grande
1 diente de ajo majado

Ponga el "Tarama" en la licuadora a batir a toda velocidad. Exprima el exceso de agua del pan y échelo a la licuadora y le agrega un poquito de aceite alternado con el jugo de limón. Deje la licuadora batiendo hasta que la mezcla esté cremosa y lisa. Luego le agrega el ajo majado.

Se sirve con papas fritas o cualquier otra cosa que Ud. guste usar como una "cuchara" para comer este "dip".

Mary Raymondo

MINIATURAS DE MORTADELA

Júntense 3 rodajas de chorizo (mortadela) remuévase la envoltura y únase a una mezcla de crema y queso Roquefort. Enfríase y córtese en trocitos pequeños (triangular) a manera de "pie" Sírvase como bocaditos para cocktail.

Ruth Gauld

GUACAMOLE
(Mexico)

3 avocados
2 tomatoes
1 onion
Tabasco sauce, to taste
1 tbsp. coriander
2 tbsp. oil
Salt and pepper

Mash avocados, add broiled and peeled tomatoes; add onion, tabasco sauce, coriander and oil. Season with salt and pepper. Serve with tortilla chips (tortillas cut in triangles and fried in hot fat) or potato chips, as an hors d'oeuvres.

Martha de Higuero

TARAMA
(Greece)

5 ounces Tarama (Greek apéritif)
6 slices toasted white bread (without crust) soaked in water
½ cup olive oil (or any other kind)
Juice of one big lemon
1 clove of mashed garlic

Put the Tarama in the blender and put the blender on a high speed. Squeeze excess water from the bread and put bread in the blender, adding a little bit of oil alternating with lemon juice.

Let the blender run until the mixture is smooth and creamy. Then add the garlic. You can then serve it with potato chips or with anything you like with a dip.

Mary Raymondo

BOLOGNA MINIATURES

Stack 3 slices of bologna, casing removed, with a mixture of cream and roquefort cheese. Chill and cut in miniature pie-shaped wedges. Serve as finger snack or with cocktail picks.

Ruth Gauld

HOJUELAS DE QUESO

8 oz. de queso picante
¼ libra de margarina
1 taza de harina
1½ taza de hojuelas de maíz (corn flakes) enteras
¼ cucharadita de tabasco
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de paprika

Ralle el queso y únalo con la margarina hasta que esté liso. Agréguele 1 taza de harina. Mézclese bien y agregue entonces el tabasco, sal, paprika y las hojuelas de maíz.

Haga pequeñas bolas y después aplástelas con un vaso o con la mano para que queden como galletas. Póngalas al horno en una plancha de hornear a 225º por 30 min. y después a 250º por 20 min.

GeDelle B. Young

SUEÑOS DE QUESO

1 molde de pan Pullman (sin cortar) ; quite la corteza y luego corte el pan en cubitos de ¾" ó 1" a 1-½".

En una vasija vierta 8 onzas de queso (rallado) cheddar o wiscounsin muy picante, 4 onzas de queso crema y ¼ libra de mantequilla. Deje que se suavice en temperatura normal y bata hasta que quede cremosa. Cubra cada cubo de pan. Hornéese cuando vaya a servirlos. 50 cubitos

Jean Altman

PALITOS DE QUESO

1 lb. de queso rallado (picante)
½ lb. de Crisco
2 cucharaditas de Royal
1½ cucharaditas de sal
3½ tazas de harina
Tabasco y paprika al gusto

Combine los ingredientes hasta formar una pasta. Extiéndala muy delgada y córtela en tiras. Se hornea en horno moderado durante 12-15 minutos a 350º.

June Lee

CHEESE FLAKE WAFERS

8 oz. sharp cheese
1 stick oleo
1 cup flour
1½ cups corn flakes (not crumbs)
¼ tsp. tabasco
¼ tsp. salt
¼ tsp. paprika

Grate cheese; cream with oleo. Add 1 cup flour. Mix well and then add tabasco, salt, paprika and corn flakes.

Make into small balls and flatten with glass (or hands) into flat rounds. On cookie sheet bake at 225º for 30 min. then at 250º for 20 min.

GeDelle B. Young

CHEESE DREAMS

1 loaf Pullman bread (unsliced) ; remove crusts, then slice up in square cubes about ¾" square or 1" to 1-½"

In a bowl place 8 ounces (grated) cheddar or wisconsin very sharp cheese, 4 ounces cream cheese and 1 stick of oleo or butter (¼ lb.). Let stand at room temperature until soft and beat until creamy. Ice each individual bread square. Run under broiler at the time they are to be served. 50 squares.

Jean Altman

CHEESE STRAWS

1 lb. grated cheese (sharp)
½ lb. crisco
2 tsp. baking powder
1½ tsp. salt
3½ cups flour
Tabasco sauce and paprika to taste

Combine above and roll very thin. Cut into strips. Bake about 12-15 minutes in moderates oven at 350º

June Lee

COSTILLITAS DE CERDO

3 lbs. de costillitas de cerdo cortadas
4 cucharadas de melaza sin azufre o raspidium derretido
3 cucharadas de jugo de limón
4 cucharadas de mostaza preparada
3 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de salsa inglesa (Worcestershire sauce)
¼ cucharadita de pimienta

Haga cortar las costillas en 3 partes, a lo largo. Luego, divida cada parte en costillitas individuales. Colóquelas en un recipiente de hornear. Aparte, ligue la melaza con la mostaza preparada; añada los ingredientes restantes y mézclelo todo bien. Pinte las costillas (chuletas) con salsa. Hornéelas a (350°C.) durante 1½ hora, pintándolas frecuentemente con el resto de la salsa. Para servirlas, escúrralas antes, sobre papel absorbente. Colóquelas luego en una fuente de servir con brasero abajo, para conservarlas calientes. Salen 24 porciones.

Si quiere, puede hacer costillas o chuletas con varios días de anticipación y congelarlas. Para servirlas a 300°F. (150°C.) hasta que se calienten aproximadamente 1 hora.

Kathryn Gatens

BAUREK
(Turquía)

1 libra de Filo (pasta hecha)
1 libra de queso blanco (griego)
2 huevos
½ libra de mantequilla
Semillas de "sesame"

Maje el queso y mezcle con los huevos batidos y un poco de mantequilla derretida. Tome tres hojas de "filo", córtelo en tiras de 3" de ancho; póngale la mantequilla derretida y agréguele una cucharada del relleno de queso. Dóblese en triángulos hasta terminar la tira, rocíelos con las semillas de "sesame". Hornée a 300° por 20 minutos. (Se consigue el filo en El Rey).

Mary Raymondo

APPETIZER SPARERIBS

3 lbs. spareribs, cut
4 tbsp. unsulphured molasses or melted brown sugar
3 tbsp. lemon juice
4 tbsp. prepared mustard
3 tbsp. soy sauce
2 tbsp. Worcestershire sauce
¼ tsp. pepper

Have the rack of ribs cut in 3 parts lengthwise. Then, divide each part into individual ribs. Arrange in a baking dish. Separately, mix the molasses with the prepared mustard; add the remaining ingredients and mix all well. Paint the ribs (or chops) with the sauce. Bake at 350°F. for ½ hours, basting frequently with the rest of the sauce. To serve, drain well on absorbent paper. Arrange in a chafing dish to keep hot. 24 portions.

If desired, prepare the ribs or chops several days ahead of time and freeze. To serve, bake at 300° F. until hot. Approximately 1 hour.

Kathryn Gatens

BAUREK
(Turkey)

1 lb. of filo (ready made pastry)
1 lb. white Greek cheese
2 eggs
½ lb. butter
Sesame seed

Mash the cheese and mix with beaten eggs and a little melted butter. Take 3 leaves of filo, cut into strips 3" wide; spread with melted butter, then cheese filling, about 1 tablespoonful. Fold into triangles continuing down strip and sprinkle wth sesame seed. Bake at 300' about 20 min. or until brown. (Filo available at El Rey).

Mary Raymondo

"DIP" DE FRIJOLES

1 lata de sopa de frijoles negros
2 paquetes de 3 onzas de queso crema
1 cebolla pequeña bien picada
4 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de mayonesa
½ cucharadita de salsa inglesa
Sal y pimienta al gusto

Mezcle todos los ingredientes completamente. Manténgalos cubiertos. Se puede hacer un día antes de servir.

Mrs. Edward Doolan

ENTREMES DE PEJIBAYE

Hiérvase las frutas con sal hasta que estén cocidas. Se pelan y se cortan en rebanadas. Se revuelve un poco de mayonesa (aliñada si se desea) por encima de cada rebanada. Se rocían con paprika. Sírvanse fríos.

Georgina C. de Young

SALSA PICANTE AL ESTILO TEJANO

1 libra de carne molida
1 cucharada de grasa de tocino
2 cucharadas de harina
⅓ lata de consomé de carne
1 cebolla mediana picada
1 onza de ají en polvo (chili)
1 cucharadita de comino
½ cucharadita de orégano
1 cucharadita de sal
⅔ libra de queso cheddar

Dore la carne en la grasa de tocino. Saque la carne. Agregue la harina y mezcle con la grasa y líquidos de la carne en la sartén. Agregue poco a poco la mitad del consomé moviendo constantemente hasta que la mezcla este suave. Ponga la carne en la sarten con todos los otros ingredientes, excepto el queso. Sofreír a fuego lento hasta que la mezcla esté espesa, revolviendo a menudo. Coloque toda la mezcla en un baño de maría y agregue el queso, cortado en trocitos. Deje cocinar en el baño de María hasta que el queso esté derretido. Pruebe y agregue más sal si se necesita.

Sirva en un plato o vasija tipo calentador. Sirva con "fritos" o rebanadas de papas fritas.

Willibel H. Sutton

BEAN DIP

1 can black bean soup
2 3-ounce pkgs. cream cheese
1 small onion chopped fine
4 tbsp. chopped parsley
2 tbsp. mayonnaise
¼ tbsp. worcestershire sauce
Salt and pepper to taste

Mix thoroughly all ingredients; store covered. May be made a day ahead.

Mrs. Edward Doolan

PALM FRUIT HORS D'OEUVRE

Boil the fruits with salt until they are done (the consistency is somewhat like acorn squash, only drier). Peel them, cut in wedges, and arrange on a serving dish. Top each wedge with a dollop of mayonnaise (seasoned if desired) and sprinkle with paprika. Serve cool.

Georgina C. de Young

TEXAS CHILI DIP

1 pound ground meat
1 tbsp. bacon grease
2 tbsp. flour
⅓ can beef consommé
1 medium-size onion, chopped
1 ounce chili powder
1 tsp. cumin
½ tsp. oregano
1 tsp. salt
⅔ pound cheddar cheese

Brown meat in bacon grease. Remove meat. Add flour and blend with fat and drippings in skillet. Slowly add half the consommé, stirring until mixture is smooth. Return the meat to the skillet and all the other ingredients, except the cheese. Simmer until mixture thickens, stirring often. Put the entire mixture into top of a double boiler and add the cheese, cut into pieces. Let cook in double boiler until cheese is melted. Taste; add more salt, if needed. Serve in chafing dish, electric skillet, or candle-warmed dish with fritos as dippers.

Willibel H. Sutton

CHICHA DE GUANABANA

1 guanábana madura de 2 libras
2 tazas de leche evaporada
2 tazas de agua
¾ taza de azúcar
1 cucharadita de vainilla

1. Monde la guanábana. Abra en dos y sáquele el corazón.
2. Exprima la guanábana a través de un colador.
3. Coloque en una cacerola las semillas que sobran en el colador.
4. Agréguele una taza de agua y leche evaporada y mézclelo bien. Páselo a través del colador
5. Repita esta operación agregando otra taza de agua y leche evaporada.
6. Añada ¾ taza de azúcar. Mezcle y sirva bien frío.

NOTA: Si lo cree conveniente, dilúyalo más y sazónelo a su gusto.

BATIDO DE SANTA ROSA

1 litro (cuartillo) de helado de vainilla
2 tazas de jugo de piña bien fría
4 tazas de café líquido muy fuerte, frío

Combine los ingredientes y bátalos vigorosamente con un batidor de huevos, hasta que resulte una mezcla suave y espumosa. Viértala en vasos y adórnela con trocitos de piña fresca. Se obtienen de 8 a 10 porciones.

NOTA: Puede batir este refresco en la licuadora, el reciepiente de la licuadora, porque la capacidad del el recipiente de la licuadora por dos veces porque la capacidad del recipiente no es suficiente.

FRESCO DE TUTTIFRUTTI

1 taza de jugo de limón
2 tazas de jugo de naranja
2 tazas de jugo de toronja
2 tazas de jugo de piña o de uva
1 lata de tutifrutti
2 tazas de sirope de fruta
2 tajadas de papaya en pedacitos
2 tajadas de piña en pedacitos
2 bananos en trocitos
2 naranjas en trocitos
Azúcar al gusto

Mezcle todos los jugos con dos tazas de agua y azúcar al gusto. Agregue todas las frutas y sírvalo con hielo.

Este refresco se usa mucho para fiestas de niños y alcanza para 30 vasos.

CHICHA DE GUANABANA

1 ripe, 2 pound guanabana
2 cups evaporated milk
2 cups water
¾ cup sugar
1 tsp. vanilla

1. Peel the guanabana. Cut in half and remove the core.
2. Press the guanabana through a strainer.
3. Arrange in a pan the seeds left in the strainer and discard.
4. Add one cup each water and evaporated milk and mix well. Put through the strainer again.
5. Repeat the process again adding the remaining water and milk.
6. Add the sugar. Mix and serve very cold.

NOTE: If desired, dilute the mixture more and flavor to taste.

BATIDO DE SANTA ROSA

2 cups cold pineapple juice
4 cups very strong coffee, cold
1 quart vanilla ice cream

Combine the ingredients and beat vigorously with an egg beater until the mixture is smooth and frothy. Pour into glasses and decorate with pieces of fresh pineapple. 8 to 10 servings.

NOTE: This may be made in a blender, but use half of each ingredient at a time as the capacity of the blender is not sufficient.

TUTTIFRUTTI FRESCO

1 cup lemon juice
2 cups grapefruit juice
1 can of fruit cocktail
2 cups of fruit syrup
2 slices each of following fruits cut in small pieces: Pineapple, orange, papaya, banana
Sugar to taste.
2 cups orange juice
2 cups pineapple or grape juice
Sugar to taste.

Mix all the juices with the sugar and the fruit cocktail syrup. Add the fruits in pieces and the cocktail fruit. Pour over large pieces of ice in punch bowl. This punch is often used for children's parties and is sufficient for 30 glasses.

BATIDO DE PAPAYA

1 lata pequeña de leche evaporada
1 papaya mediana
Azúcar al gusto

Pele la papaya. Deshaga la pulpa y pásela por un colador con agua suficiente para sacarle todo el jugo a la papaya. Añádale la leche y el azúcar. Sírvala fría.

CHICHA DE ARROZ CON PIÑA

Hierba la cáscara de la piña con ½ taza de arroz crudo, y con suficiente agua para cubrirlo. Cuando el arroz esté suave, cuélelo. Añádale una lata pequeña de leche evaporada y azúcar al gusto. Sírvalo bien frío.

CHICHA DE NANCE

Machaque los nances y póngales un litro de agua. Cuélelos, añádale el azúcar. Sírvalo bien frío. (1 botella de nances).

PONCHE DE TE

1 litro de agua
3 saquitos de té
1 taza de jugo de limón
1 taza de jugo de naranja
1 ginger ale
Azúcar al gusto
Hielo

Hierva el agua y añádale el té. Enfríese. Agréguele los demás ingredientes menos el ginger ale que lo pone antes de servir.

COCTEL DE TORONJA

1 taza de jugo de toronja
6 cucharadas de azúcar
¼ taza de ginebra
1 clara de huevo
1 taza de hielo picado

Se baten juntos los 4 primeros ingredientes por cinco minutos. Se agrega el hielo y se sirve.
(6 porciones).

BATIDO DE PAPAYA

1 small can evaporated milk.
1 medium size papaya
Sugar to taste

Peel the papaya, remove the seeds. Mash the pulp and pass it through a strainer with enough water to get all the juice out of it. Add the evaporated milk and sugar to taste to the juice. Serve cold.

CHICHA OF RICE AND PINEAPPE

1 pineapple
½ cup rice
1 small can evaporated milk
Sugar to taste

Wash the pineapple well and peel. Put the skin to boil with rice and enough water to cover. Cook until rice is soft. Remove from fire, throw away the skins. Strain the rice with the water. When strained add the evaporated milk, and sugar to taste. Serve cold.

CHICHA DE NANCE

Mash nances. Add water (1 bottle to 5 cups of water). Push through sieve. Sugar to taste. Serve with plenty of ice. (1 bottle of nances).

TEA PUNCH

1 quart water
3 tea bags
1 cup lemon juice
1 cup orange juice
1 bottle ginger ale
Sugar to taste
Ice

Boil the water and add the tea bags. Cool. Add the remaining ingredients except the ginger ale which is added just before serving.

GRAPEFRUIT COCKTAIL

1 cup grapefruit juice
6 tbsp. sugar
1 egg white
¼ cup gin
1 cup crushed ice

Beat all the ingredients except the ice, for 5 minutes, add the ice and serve.
(6 servings).

BATIDO DE PAPAYA Y PIÑA

1 taza de papaya en cubitos
1 taza de piña
2 cucharadas de jugo de limón
½ taza de azúcar o más
Hielo picado

Se pone la papaya y el jugo de limón en la licuadora, se bate y se agrega el azúcar y la piña y por último el hielo picado. Se sirve en copas altas con cerezas encima. Salen 4 porciones.

CHICHA DE TAMARINDO

½ libra de tamarindo sacado de la vaina pero con las semillas
1 taza de azúcar
3 tazas de agua

1. En una cacerola mezcle el tamarindo con una taza de agua. Páselo a través de un colador.
2. Proceda del mismo modo con el resto del agua, hasta dejar las semillas limpias.
3. Agréguele 1 taza de agua. Mezcle y sirva bien frío.

FRESCO DE NARANJILLA

6 naranjillas maduras
1 litro de agua
Azúcar al gusto

1. Monde las naranjillas.
2. Ponga las naranjillas sin la cáscara en la licuadora cn dos tazas de agua.
3. Después de licuarla, cuélela. Agréguele el azúcar y y el resto del agua. Póngale hielo.

CHICHA DE CEBADA

(1 vaso)

1½ taza de agua
1 cucharada de cebada en polvo
1 cucharada de azúcar
¼ cáscara de limón verde

1. Combine la cebada con el agua, la cáscara de limón y el azúcar.
   Póngalo a hervir por unos minutos moviéndolo continuamente.
2. Cuélelo y sírvalo bien frío.

PAPAYA AND PINEAPPLE

1 cup papaya in cubes
1 cup pineapple
2 tbsp. lemon juice
½ cup sugar, or more
Crushed ice

Put the papaya and lemon juice in the blender and beat. Add the sugar, pineapple and lastly the crushed ice. Serve in tall glasses and top with cherries. Serve 4.

CHICHA DE TAMARINDO

½ pound tamarinds without pods, but with the seeds
3 cups water
1 cup sugar

1. In a pot, mix the tamarinds with 1 cup water. Press through a sieve.
2. Repeat with the rest of the water until all the seeds are strained out.
3. Add 1 cup water. Mix and serve very cold.

Note: If desired, dilute more and flavor to taste.

NARANJILLA PUNCH

6 ripe naranjillas
1 quart water
Sugar to taste

1. Peel the naranjillas.
2. Put the peeled naranjillas in the blender with 2 cups water.
3. After blending, strain the mixture. Add the sugar and the remaining water. Serve with ice.

BARLEY

(1 Glass)

1½ cup of water.
1 tbsp. of powdered barley
¼ tbsp. of lime rind
1 tbsp. of sugar

1 Combine the barley with water, sugar and lime rind. Place to boil for a few minutes stirring continuosly.
2 Strain and serve very cold.

HORCHATA
(Méjico)

½ lb. pepitas de melón
½ lb. de azúcar
1½ cuarto de agua
Un poco raspadura de limón
Hielo majado

Procedimiento: La pepita de melón ya limpia, se muele, se le agregan el agua, el azúcar y la raspadura de limón. Se deja así 5 horas. Se pasa por una servilleta ahumada, exprimiéndola muy bien. Se sirve en vasos agregándole el hielo finamente picado.

Martha de Higuero.

CHICHA DE COCO TIERNO (PIPA)

14 bloques de hielo (1 gaveta)
6 tazas de agua de coco tierno
½ taza de azúcar
La tela o pulpa de los cocos
1 taza de ron (opcional)

1. Escoja cocos tiernos, que tengan tela o pulpa blanda.
2. Combine la tela de los cocos con las 6 tazas de agua de coco y con ½ taza de azúcar. Agregue el hielo, mezcle y sirva bien fría. Puede agregarle una taza de ron.

CHICHA DE AVENA

(1 Vaso)

1 taza de agua y leche evaporada
2 cucharadas de avena
¼ de cáscara de limón verde
2 cucharadas de azúcar

1. Remoje la avena junto con la cáscara de limón en la taza de leche y agua durante 30 minutos.
2. Cuélelo, agréguele el azúcar y sirva bien frío.

BATIDO DE MAMEY CON LECHE

3 mameyes
2 tazas de leche evaporada
1 taza de hielo picado
4 tazas de agua
½ taza de azúcar, más si desea

1. Saque la pulpa del mamey y pártala en pedacitos.
2. Coloque todo en la licuadora y bata por 3 ó 5 mins.

6 porciones.

HORCHATA
(Mexico)

½ lb. cantaloup seeds
½ lb. sugar
1½ qts. water
Some lemon peel
Crushed ice

Procedure: Clean cantaloup seeds; grind them, and add water, sugar and lemon peel. Let it stand for 5 hours. Then pass it through a wet cloth, squeezing it well. Serve in glases, with crushed ice.

Martha de Higuero.

CHICHA DE COCO TIERNO (PIPA)

6 cups milk from green coconuts
½ cup sugar
14 cubes of ice (1 tray)
Pulp from the coconuts
1 cup rum (optional)

1. Select green coconuts which have tender pulp (meat).
2. Combine the pulp or meat with the water and sugar. Add the ice, mix and serve very cold. Add the rum if desired.

CHICHA DE AVENA

(1 Glass)

2 tbsp. oatmeal
1 cup water and evaporated milk
¼ rind of lime or lemon
2 tbsp. sugar

1. Soak the oatmeal together with the lemon or lime rind in the glass of water and milk, for 30 min.
2. Strain the mixture, add the sugar and serve very cold.

BATIDO DE MAMEY CON LECHE

3 mameys
4 cups of water
2 cups of evaporated milk
½ cup sugar or to taste
1 cup crushed ice

1. Take the pulp out of the mamey and cut into pieces.
2. Mix everything together in the blender and beat 3 to 5 minutes.

6 portions.

SOPAS

Y

PANES

☆

SOUPS

AND

BREADS

SOPA CON CURRY Y LIMON

4 latas de 10½ onzas sopa crema de pollo
1 lata de 10½ onzas consommé
½ taza jugo de limón o vino de jerez
1 pinta crema
1 - 3 cucharaditas curry en polvo
Manzana roja seca, cruda y pelada para adornar

Se vierten las sopas en la licuadora o un tazón grande. Se añade lentamente la crema, mezclando bien. Se le mueve o se le mezcla el polvo de curry. Se agrega jugo de limón o jerez acabada de servir. Se sirve caliente o fría, adornada con la manzana seca.

Se puede hacer con anticipación esta sopa. Si se prepara con anticipación, se omite el jugo de limón o jerez hasta el momento de servir.
Rinde 2 cuartos; 6 porciones.

Diana H. Gale

SOPA DE CEBOLLAS A LA FRANCESA

3 cebollas de tamaño mediano
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
2 cucharadas de queso parmesano
2 cucharadas de queso suizo gruyére
Pimienta, sal

Se cortan las cebollas en tajadas finas, se fríen en la mantequilla a fuego lento hasta que estén bien doradas; se les añade una cucharadita de harina, se dejan cocinar 1 ó 2 minutos más. Se le añaden 6 tazas de caldo o consummé enlatado. Se preparan unas 8 rebanadas de pan francés tostado. Ponga la mitad de las rebanadas en el fondo de la sopera y cuando la sopa está lista para ser servida, rocíela con la mitad del queso. Sirva la sopa y encima póngale el resto del pan y el queso rallado. Si se desea, puede Ud. poner la sopa ya preparada para ser servida, unos minutos antes, más en el horno.

Irma Burlando

CURRIED LEMON SOUP

4 (10½ oz.) cans cream chicken soup
1 (10½ oz.) can consommé
½ cup lemon juice or sherry wine
1 pint cream
1 - 3 teaspoons curry powder
Dried raw, red apple, unpeeled for garnish

Pour soups in blender or large bowl. Add cream slowly, blending well. Stir or blend in the curry powder. Add lemon juice or sherry just before serving. Serve hot or cold, garnished with dried apple.

This soup can be made in advance. If preparing in advance, omit lemon or sherry until immediately before serving. Makes 2 quarts; 6 servings.

Diana H. Gale

FRENCH ONION SOUP

3 medium size onions
1 tbsp. butter
1 tbsp. flour
2 tbsp. parmesan cheese grated
1 tbsp. gruyére cheese grated
Pepper, salt

Cut onions in thin slices, sauté in butter, until golden brown; add the flour and let fry 1 or 2 minutes longer. Add 6 cups broth or canned consommé diluted. Prepare about 8 slices of french bread toasted. Place in the bottom of a soup bowl half of the slices and when soup is ready to serve sprinkle with half of the cheese. Pour the soup and put on top the rest of the bread and the remaining grated cheese. If you wish you can place this soup already prepared to be served, a few minutes in the oven.

Irma Burlando

SOPA DE FIDEOS A LA MEXICANA

5 onzas de fideos delgados
4 jitomates, asados, molidos y colados
1 diente de ajo molido
1 litro de caldo de pollo
2 cucharadas de aceite de oliva o manteca
Un pedazo de cebolla molida
1 ramita de perejil

Se fríe la pasta en una cacerola. Se mueve constantemente para que dore parejo y no se queme; ya que esté dorado se le agrega el jitomate molido con la cebolla y el ajo todo bien colado. Se deja freír un rato, se le añade el caldo, se sazona con la sal, se tapa y se deja hervir a fuego vivo hasta que la pasta esté cocida. La sopa debe quedar algo espesa.

Martha de Higuero

SOPA DE AGUACATE

2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada harina
1 cebolla picada
½ taza apio picado
2 tazas agua
2 cubitos de caldo de gallina
1 hoja laurel
Sal y pimienta al gusto
1 taza leche
1 taza aguacate majado

Dore la cebolla y la harina en la mantequilla. Disuelva los cubitos de caldo de gallina en agua hirviendo. Añada el apio, el caldo de gallina, el laurel, la sal, la pimienta y la leche a la harina y la mantequilla. Cocine a fuego lento hasta que el apio esté suave. Agregue el aguacate majado o pasado por la licuadora con una porción del líquido. Añada el líquido y cocine a fuego lento por cinco minutos. Sirva con una cucharada de crema batida encima si lo desea.

Jo Ann Arosemena

SOPA DE ARROZ CON TOMATE Y QUESO

Remoje una taza de arroz en cinco tazas de agua fría, dos tazas de leche, sal al gusto y cuatro dientes de ajo picado. Pasado un rato se lleva al fuego hasta que espese. Agréguele 3 tomates maduros cernidos y sazonados en la sartén con dos cucharadas de mantequilla, tres cucharadas de salsa de tomate (de lata) pimienta y perejil picado. Y al tiempo de servirla se le pone media taza de queso rallado.

Ercilia de Membreño

MEXICAN NOODLE SOUP

5 oz. thin noodles
4 cooked tomatoes, mashed and strained
1 garlic clove, crushed
Salt to taste
4 cups chicken broth
2 tbsp. olive oil
Onion, grated
1 sprig parsley

Heat oil in a pan, add noodles and fry them stirring constantly, do not burn. When golden add tomatoes, onion and garlic, all very well strained. Fry a little, add chicken broth, salt to taste, cover and boil until noodles are done.

Martha de Higuero

AVOCADO SOUP

2 tbsp. butter
1 tbsp. flour
1 chopped onion
½ cup chopped celery
2 cups water
2 bouillon cubes - chicken
1 bay leaf
Salt and pepper to taste
1 cup milk
1 cup mashed avocado

Brown onion and flour in butter. Dissolve chicken bouillon cubes in boiling water. Add celery, bouillon mix, bay leaf, salt and pepper and milk to the flour and butter. Simmer until celery is tender. Add mashed avocado or put in blender with a portion of the liquid. Add to liquid and simmer five minutes. Serve with a spoon of whipped cream on top, if desired.

Jo Ann Arosemena

RICE SOUP WITH TOMATO AND CHEESE

Soak 1 cup of rice in 5 cups of cold water, 2 cups of milk, salt to taste and 4 cloves chopped garlic. After some time place on fire to thicken. Add 3 ripe tomatoes which have been sieved and seasoned in a frying pan with 2 tbsp. butter, 3 tbsp. of tomato sauce (canned), pepper and chopped parsley. Before serving add ½ cup of grated cheese.

Ercilia de Membreño

SOPA DE PESCADO A LA FLORENTINA

1 lb. de camarones
1 lb. de calamares
1 lb. de almejas
1 lb. de pargo rojo
1 lb. de corvina
1 vaso (pequeño) de vino
Ajo, perejil
1 lata de tomate o
1 lb. tomates maduros

En dos o tres cucharadas de aceite de oliva haga un refrito con dos dientes de ajo y un manojo de perejil, por tres minutos solamente; agregue tomates pelados. Se lavan bien y se limpian los camarones crudos y los calamares, y se les corta en rebanadas. En dos cucharadas de agua déle a las almejas un pequeño hervor para poder quitarles las conchas. Añadir todo esto al refrito, y también la corvina y el pargo cortados en tajadas. Remójese con vino; déjese cocinar por unos minutos y agréguese tres tazas de agua. Cuézase a fuego lento y tápese hasta que el pescado esté cocido.

Esta sopa puede servirse con rebanadas fritas de pan; si se desea, frótesele ajo. Para 4 personas.

Ebe del Giudici

CALDO DE ALMEJAS DE NUEVA INGLATERRA

1 papa mediana
1 cebolla mediana
2 tiras de tocino picadas
2 cucharadas de mantequilla
1 lata de 15 oz. de almejas desmenuzadas, o equivalente de las frescas
1 lata grande de leche evaporada diluída con ½ lata de agua
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
1 cucharada de mantequilla

Corte la papa y la cebolla en cubitos, luego sofríalas en tocino y mantequilla. Cuando estén cocidas, agregue el jugo de las almejas y cocine a fuego lento por 5 minutos. Agregue la leche diluída y las almejas a esta mezcla y caliéntese muy bien pero sin hervir. Al momento de servir, agregue los tres últimos ingredientes. Para 4.

Marge Daniels

FISH SOUP FLORENTINE STYLE

1 lb. shrimp
1 lb. squid
1 lb. clams
1 lb. red snapper
1 lb. corvina
1 glass (small) wine
Garlic, parsley
1 can tomatoes or 1 lb. ripe

Fry in two or three tablespoons of olive oil two garlic cloves and two tablespoons of chopped parsley, just for three minutes only, lightly; add the peeled tomatoes. Clean and wash the raw shrimp and also the squid; slice. Boil in two tablespoons of water the clams so they will open easily and you can remove the shells. Add all this to the sauce and also the red snapper and corvina in slices; sprinkle with the wine; let cook a few minutes before adding about three cups of water; simmer and cover it until all the fish is cooked.

This soup may be served with fried slices of bread; if desired, rubbed with garlic.

Ebe del Giudici

NEW ENGLAND CLAM CHOWDER

1 medium potato
1 medium onion
2 slices diced bacon
2 tbsp. butter
1 15-oz. can minced clams, or equivalent if fresh
1 large can evaporated milk (diluted with half can of water)
½ tsp. salt, ¼ tsp. pepper, 1 tbsp. butter

Dice potato and onion, then sauté in bacon and butter. When cooked, add juice drained from clams and simmer slowly for 5 minutes. Add diluted milk and clams to sautéed mixture and heat thoroughly but do not boil. Just before serving, add last 3 ingredients. Serves 4.

Marge Daniels

SOPA HELADA DE PEPINOS Y PAPAS

¼ taza de mantequilla o margarina
¾ taza puerros o cebollas, en rebanadas delgadas
2 pepinos, picaditos
3 tazas agua (o 2 tazas agua y 1 taza vino blanco y seco si lo desea)
6 paquetes de caldo dorado para sazonar, en polvo
2 tazas de papas crudas, en rebanadas delgadas

Se derrite la mantequilla en una sartén grande y se cuecen puerros o cebollas hasta que estén suaves sin que se doren. Se agregan pepinos, caldo para sazonar y se cuece destapada por 5 min. Se agregan las papas y se continúa su cocimiento hasta que estén suaves (casi 15 min.). Se cuela la mezcla o se pone en la licuadora a alta velocidad por 1 min. Se hiela. Se adorna con rebanadas delgadas de pepinos y una cucharada de crema ácida. 6 porciones.

Diana H. Gale

SOPA DE SESOS

2 sesos de ternera
2 cebollas grandes
1 litro de leche
Sal y pimienta al gusto

Limpiar los sesos, cortar en cubitos de 1 pulgada y hacerlos hervir en agua con sal por 5 minutos. Picar las cebollas finamente, escaldar con agua caliente y escurrir.

Colocar en una licuadora la cebolla, los sesos y una taza de leche hasta que esté completamente suave. Agregar la leche, sal y pimienta y volver a calentar pero sin que llegue a hervir. La sopa puede hacerse más espesa agregándole un poco de harina y agua, si se desea, o si hay tendencia a cuajar. 4 porciones.

Graham Bell Fairchild

SOPA DE CREMA DE MAIZ NUEVO

6 mazorcas
2 tazas agua
4 tazas leche
¼ cucharadita bicarbonato
Sal y pimienta al gusto
1 yema de huevo
1 cucharada mantequilla

Rebane las mazorcas y muélalas. Disuelva la masa en 2 tazas de agua y cuélela. Ponga la leche con el agua a hervir con el bicarbonato, sal y pimienta. Cuando empiece el hervor, agregue el maíz colado y déjelo hervir por 10 min. Agregue la yema disuelta y la mantequilla. **Nota:** Se sirve caliente. Sirve para 6.

Naty de Bemporad

CHILLED CUCUMBER - POTATO SOUP

¼ cup butter or margarine
¾ cup thinly sliced leeks or onions
2 finely chopped cucumbers
3 cups water (2 cups water 1 cup dry white wine if desired)
6 envelopes of golden seasoning broth
2 cups raw, thinly sliced potatoes

Melt butter in a large saucepan and cook leeks or onions until tender, but not browned. Add cucumbers, water, seasoning broth and cook uncovered for 5 min. Add potatoes and continue cooking until tender (about 15 min.). Press mixture, through a sieve or blend at high speed for 1 min. Chill. Garnish with thin cucumber slices and a dollop of sour cream. Makes 6 servings.

Diana H. Gale

BRAIN SOUP

2 calf brains
2 large onions
1 qt. milk
Salt and pepper to taste

Clean the brains, cut into 1 inch cubes and boil in salted water for 5 min. Chop onions fine, scald in boiling water and drain. Place onions, brains and a cup of the milk in blender and blend until entirely smooth. Add milk, salt and pepper and reheat gently but do not boil. Soup may be thickened with flour and water if desired or if it shows a tendency to curdle. Serves 4.

Graham Bell Fairchild

YOUNG CORN CREAM SOUP

6 ears of corn
2 cups water
4 cups milk
¼ tsp. bicarbonate of of soda
Salt and pepper to taste
1 egg yolk
1 tbsp. butter

Slice corn from ears and grind. Dissolve the mush in 2 cups water and strain it. Bring to a boil the milk, water, soda, salt and pepper. When it begins to boil, add the strained corn and let it boil for 10 min. Add the egg yolk dissolved and the butter. **Note:** serve hot. Yield: 6 servings.

Naty de Bemporad

SOPA DE CANGREJO AL JEREZ

1 lata (10½ onzas) sopa de tomate, condensada
1 lata (10½ onzas) sopa de petit pois, condensada
1½ taza de leche crema
1 taza de cangrejos o camarones (enlatados o crudos pero cocidos)
½ taza de jerez
2 cucharadas de perejil
½ cucharadita de curry en polvo
Pizca de salsa inglesa.
Sal y pimienta.

Combinar las sopas y la crema en una cocinilla (o en una olla pesada o en baño María). Calentarla al punto de hervir, revolviéndola de vez en cuando. Agregar cangrejo, jerez, perejil y condimentos. Sírvala muy caliente o muy fría. Para 4 ó 5.

Diana Gale

SOPA DE BROCULI

1 taza o más bróculi cocido (o 1 paquete congelado)
2 papas chicas picadas (o ½ taza papas) majadas)
4 tazas caldo de pollo
1 cebolla finamente picada
Sal y pimienta al gusto
½ taza crema agria
2 cucharadas jugo de limón

1. Hierva todos los ingredientes, excepto la crema agria y jugo de limón, hasta que estén bien cocidos (unos 45 min.).
2. Deje enfriar un poco y maje en la olla con un batidor.
3. Revuelva la crema agria y jugo de limón en la sopa. Recaliente antes de servir. Para 4.

Fay M. Franck

SOPA DE PAN Y SALCHICHA

Agregar a seis tazas de buen caldo una taza de leche, un pimiento maduro en tiritas, una cucharada de mantequilla, una taza de pan rallado, un huevo duro triturado, una cucharada de salsa color caramelo y tres salchicas en rodajas delgadas. Deje hervir la sopa unos minutos y sirva con perejil picado.

Ercilia de Membreño

SHERRIED CRAB SOUP

1 (10½ oz.) can condensed tomato soup
1 (10½ oz.) can condensed pea soup
1½ cups light cream
1 cup cooked fresh or canned crabmeat (or shrimp)
½ cup sherry
2 tbsp. chopped parsley
½ tsp. curry powder
Dash worchestershire sauce
Salt and pepper

Combine soups and cream in chafing dish (double boiler, or heavy saucepan); heat just to simmering, stirring occasionally. Add crab, sherry, parsley and seasonings. Serve **very hot** or **very cold.** Serves 4 or 5.

Diana Gale

BROCCOLI SOUP

1 cup or more cooked broccoli (or 1 pkg. frozen), without stems
2 small potatoes diced (or ½ cup mashed)
4 cups chicken broth
1 small onion finely chopped
Salt and pepper to taste
½ cup sour cream
2 tbsp. lemon juice

1. Boil all ingredients, except sour cream and lemon juice, until well cooked (about 45 min.).
2. Let cool a little and mash in the pan with a potato masher or egg beater.
3. Stir in sour cream and lemon juice. Reheat before serving. Serves 4.

Fay M. Franck

BREAD AND SAUSAGE SOUP

Add to 6 cups good beef broth, a cup of milk, a ripe pepper in slices, 1 tbsp. butter, 1 cup fresh bread crumbs, 1 hard boiled egg put through a ricer, 1 tbsp. gravy coloring, 3 sausages in thin slices. Allow the soup to boil a few minutes and serve with chopped parsley.

Ercilia de Membreño

SOPA DE HUEVO CON LIMON

6 tazas de caldo de pollo
½ taza de arroz
Sal al gusto
1 huevo
2 yemas de huevo
¼ taza de jugo de limón

Ponga caldo de pollo a hervir. Agregue arroz y cocine hasta que estén suaves. Agregue sal al gusto. A los huevos y yemas bien batidos agréguele el jugo de limón mezclándolos bien con la batidora. Diluya con un poco de la sopa caliente batiéndolo constantemente y luego agréguele el resto de la sopa revolviéndola bien al agregarla. Vuelva a hervir. Deje refrescar un poco antes de servir.

Cuando está sancochando la gallina (preferible una gallina de guiso para un buen caldo) agréguele unas hojas y tallos de apio para mejorar el sabor del caldo.

Mary Raymondo

SOPA FRIA DE TOMATE Y QUESO

1 lata sopa de tomate
2 tazas crema natilla
1 cdita. jugo de limón
1 cucharadita rábano picante preparado
Unas goticas de salsa tabasco
½ taza requesón, estilo cremoso
¼ taza cebollinas, picadas
1 cucharadita sal
¼ cucharadita pimienta

La sopa, crema, limón, rábano picante y tabasco se unen. Con una batidora se mezcla todo bien. Se le agrega el resto de los ingredientes y se unen bien. Hiélese. Se sirve con una cucharada de crema batida o crema agria. Para 4-6.

Dorothy Baldau

SOPA DE CREMA DE ZANAHORIAS

Se parten en trozos cinco zanahorias cocidas y se baten en la licuadora con dos tazas de leche y sal. Agregar el caldo que se tiene en la olla (cinco o seis tazas) y dejarlo hervir. Al tiempo de servirla se le pone un poco de crema de leche, una cucharada de mantequilla, pimienta, una copita de vino y perejil finamente picado. Llevar aparte, a la mesa trocitos de pan frito o viruta de papa sacada en el rallo.

Ercilia de Membreño

EGG-LEMON SOUP

6 cups strong strained chicken broth
½ cup rice
Salt to taste
1 egg
2 egg yolks
¼ cup cup lemon juice

Bring chicken broth to boiling point. Add rice to broth and cook until soft. Add salt to taste. To well beaten egg and egg yolks, add the lemon juice, beating together thoroughly with a rotary beater. Dilute with a little of the hot soup, beating constantly, then add to the remaining soup, stirring well as you add. Bring to boiling point. Remove from heat and allow to stand several minutes before serving.

When boiling the chicken (preferably a stewing chicken which makes a good strong broth) add several stalks and celery leaves to improve the flavor of the broth.

Mary Raymondo

CHILLED TOMATO-CHEESE SOUP

1 can condensed tomato soup
2 cups light cream
1 tsp. lemon juice
1 tsp. horseradish
Few drops tabasco sauce
½ cup cream style cottage cheese
¼ cup chopped green onions
1 tsp. salt
¼ tsp. pepper

Combine soup, cream, lemon juice, horseradish and tabasco sauce. Beat with a rotary beater until well blended. Add remaining ingredients; mix well. Chill. Serve with a fluff of sour cream or whipped cream. Serves 4-6.

Dorothy Baldau

CREAM SOUP WITH CARROTS

Cut in pieces, 5 cooked carrots and mix in the blender with 2 cups milk and salt to taste. Add 5 or 6 cups cream, 1 tbsp. butter, pepper, 1 small cup of wine and stock and bring to boil on fire. Before serving, add some chopped parsley. Serve with croutons or potato chips.

Ercilia de Membreño

PASTELILLO DE CREMA AGRIA

½ taza de mantequilla
½ taza de manteca
1½ tazas de azúcar
2 huevos
1 taza crema agria
1 cucharadita de vainilla
2 tazas de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato de soda
Sal

Se mezclan la mantequilla y la manteca hasta que esté cremosa. Le añade el azúcar y bata hasta que esté espumosa. Se revuelven los huevos y la crema agria. Se combinan la harina, polvo de hornear, la sal y soda; luego añada a la primera mezcla casi 1/3 cada vez y mezcle bien después de cada adición. Añada la vainilla y vierta la mitad de la mezcla en un molde en la forma de un tubo, engrasado y enharinado; se rocía la mitad de la capa, de azúcar, la masa restante, y luego la capa restante. Hornée a 350º por 1 hora.

Capa de azúcar:

1 taza nueces picadas
3 cucharadas azúcar
3 cucharaditas canela.

Se puede servir para desayuno.

Shirley Elridge

HOGAZA DE CAFE Y NUECES
(Pecans)

2 tazas harina
2½ cucharaditas polvo de hornear
½ cucharadita sal
⅔ taza manteca
2 cucharadas café instantáneo
1 taza nueces (pecans) picadas
1 taza azúcar
3 huevos
⅔ taza leche
1 cucharadita vainilla

Cierna harina, polvo de hornear y sal.

Mezcle la manteca con azúcar y café hasta que esté cremosa. Bata los huevos en la mezcla uno por uno hasta que esté espumosa. Añada la mezcla de harina, alternadamente con la leche combinada con vainilla. Añada nueces. Vierta en un molde grande para pan engrasado. Hornée a 350° por 1 hora. Sirva simple o con un azucarado.

Dorothy Baldau

SOUR CREAM COFFEE CAKE

½ cup butter
½ cup shortening
1½ cup sugar
2 eggs
1 cup sour cream
1 tsp. vanilla
2 cups flour
1 tsp. baking powder
½ tsp. soda
Salt

Cream butter and shortening. Add sugar and beat until fluffy. Stir in eggs and sour cream. Combine flour, baking powder, salt and soda; then add to mixture, about 1/3 at a time, and blend well after each addition. Add vanilla and pour half of mixture into a greased and floured tube pan; sprinkle ½ of topping, remainder of dough, and rest of topping. Bake at 350º for 1 hour.

Topping:

1 cup nuts chopped
3 tbsp. sugar
3 tsp. cinnamon

Serve for breakfast.

Shirley Eldridge

COFFEE PECAN LOAF

2 cups flour
2½ tsp. baking powder
½ tsp. salt
⅔ cup shortening
2 tbsp. instant coffee powder
1 cup chopped nuts (pecans)
1 cup sugar
3 eggs
⅔ cup milk
1 tsp. vanilla

Sift flour, baking powder and salt.

Cream shortening with sugar and coffee. Beat in 1 egg at a time until light and fluffy. Add flour mix, alternately with the combined milk and vanilla. Add pecans.

Pour into well greased loaf pan. Bake at 350º for 1 hour. Serve plain or with icing.

Dorothy Baldau

PAN DE ZAPALLO

3⅓ tazas harina
½ cucharadita polvo de hornear
2 cucharaditas bicarbonato de soda
1½ cucharaditas sal
2⅔ tazas azúcar
1 cucharadita canela
½ cucharadita clavitos de olor, en polvo
⅔ taza manteca
2 tazas zapallo ya cocido
⅔ taza agua
⅔ taza nueces picadas
⅔ taza dátiles picados
4 huevos

Mezcle los ingredientes secos, agua, zapallo, nueces, etc. y bata 2 min. a velocidad baja. Añada los huevos y bata 2 min. más. Engrase 2 moldes grandes para pan y vierta la masa. Ponga en el horno por 1½ horas a 350º. Este pan es excelente para hacer emparedados rellenados con queso crema. Se puede congelar.

Marge Daniels

PAN FRESCO DE MANZANA

½ taza de manteca
1 taza de azúcar
1 huevo
2 tazas de harina
1 cucharadita bicarbonato-soda
⅔ taza nueces picadas
½ cucharadita de clavitos de olor en polvo
1 cucharadita de canela
½ cucharadita de sal
2 tazas (más si se desea) de manzanas, peladas y picadas.

Se mezclan bien la manteca y azúcar hasta que esté cremosa. Se agrega el huevo y se bate bien. Se cierne la harina, sal y el bicarbonato, clavito de olor y canela, y se añaden a la primera mezcla de manteca; luego se agregan las manzanas y nueces. Viértase en un molde de pan de 9", bien engrasado. Se hornea por una hora a 350º. Déjese enfriar. Sáquelo del molde y se espolvorea ligeramente con azúcar en polvo.

Diana Gale

PUMPKIN BREAD

3⅓ cups flour
½ tsp. baking powder
2 tsp. soda
1½ tsp. salt
2⅔ cups sugar
1 tsp. cinnamon
½ tsp. cloves
⅔ cup shortening
2 cups cooked pumpkin
⅔ cup water
⅔ cup chopped nuts
⅔ cup chopped dates
4 eggs

Mix dry ingredients, water, pumpkin, nuts, etc. and beat 2 min. at low speed. Add eggs and beat 2 min. more. Grease 2 large bread pans and pour in batter. Bake at 350º for 1½ hours.

This bread is excellent for sandwiches made with cream cheese filling. May be frozen.

Marge Daniels

FRESH APPLE BREAD

½ cup shortening
1 cup sugar
1 egg
2 cups plain flour
1 tsp. baking soda
1 tsp. cinnamon
2 cups (or more if desired) of pared chopped apples
⅔ cup chopped nuts
½ tsp. ground cloves
½ tsp. salt

Cream together shortening and sugar. Add egg; beat well. Sift together flour, soda, salt, cloves and cinnamon. Add to shortening mixture; then stir in apples and nuts. Pour into 9" greased loaf pan. Bake 1 hour at 350º.

Let stand until cool. Remove bread from pan and sprinkle with confectioner's sugar.

Diana Gale

PASTELES DE DESAYUNO A LA FRANCESA

1 caja de mezcla para pastel o queque blanco
1 taza de mantequilla derretida

Mezcla de:

½ taza de azúcar
1 cucharadita de canela

Preparar la mezcla de pastel como se indica en la caja. Engrasar y enharinar un poco los moldes pequeños de panecillos. Llenar los moldes hasta la mitad. Hornearlos de acuerdo con las direcciones en la caja. Sáquelos de los moldes enseguida y páselos por la mantequilla primero, después por la canela y por el azúcar. Cuando esta mezcla esté pegajosa, haga una nueva para que la cubierta se vea fresca.

Son excelentes para cafés. Pueden hacerse el día antes de necesitarlos y envolverlos en lámina de aluminio. Al tiempo de servirlos caliéntelos envueltos. De una caja se hacen muchos; muchas veces ½ caja es suficiente.

Willibel Sutton

PAN DE GUINEO

½ taza de manteca
1½ taza de azúcar
2 huevos
½ cucharadita de sal
3 tazas de harina
1½ cucharadita bicarbonato de soda

Se baten juntos estos ingredientes hasta que estén suaves y espumosos. Se ciernen 3 tazas de harina y 1½ cucharadita de bicarbonato; añada a la mezcla azúcar y manteca.

Añada:

¼ taza de leche o crema ácida
4 guindas de marrasquino picadas
¼ taza nueces picadas
2 - 4 guineos machacados (al gusto)

Se hornea en 2 moldes para pan bien engrasados a 300º por casi una hora o hasta que estén bien dorados.

Diana Gale

FRENCH BREAKFAST PUFFS

1 box white cake mix
1 cup melted butter

Mixture of:

½ cup white sugar
1 tsp. cinnamon

Prepare cake mix according to directions on box. Grease and slightly flour very small muffin tins. Fill about half full and bake according to directions of mix. Remove immediately and dip into the melted butter; roll in cinnamon and sugar mixture. When mixture becomes sticky, make fresh mixture in order to keep a fresh look to the coating.

These are excellent for coffees, for they can be made the day before and wrapped in foil. At serving time, warm in foil. One box makes many; often half a box is ample.

Willibel Sutton

BANANA BREAD

½ cup soft butter or oleo
1½ cup sugar
2 eggs
½ tsp. salt
3 cups flour
1½ tsp. baking soda

Beat these ingredients hard until fluffy. Sift together 3 cups flour and 1½ tsp. baking soda; add to butter and sugar mixture.

Then add:

¼ cup sour milk or sour cream
4 maraschino cherries cut up
¼ cup chopped nuts
2 - 4 mashed bananas (to taste)

Bake in 2 well greased loaf pans at 300º for about 1 hour or until golden and cracked on top.

Diana Gale

PAN CHAVE DE HUEVO

6 tasas de harina cernida
6 yemas
3 pancitos de levadura
¼ lb. de mantequilla
1 vaso de leche donde se disuelve la levadura
½ taza de agua; 1 cda. de sal y 1 cda. de azúcar

Se hace un anillo con un hueco en el centro con la harina y se ponen todos los ingredientes en el hueco revolviendo y uniendo todo para formar una masa la cual se amasa por 20 min. Se hace el pan de la forma que se desea. En un vaso con agua se pone una bolita de la masa; cuando la bolita sube a la superficie señala que el pan está listo para hornearlo en un molde engrasado a 350° hasta que esté dorado.

Ana Isabel de Duque

PAN DE FRUTAS

½ taza manteca
1 taza azúcar
2 huevos
3 guineos, majados
2 tazas harina, cernida
1 cucharadita bicarbonato de soda
¼ taza nueces
¼ taza pedacitos de chocolate o limón
¼ taza guindas de marrasquino, cortadas en pedacitos finos

Se mezclan manteca y azúcar hasta que estén suaves. Se agregan huevos no batidos, guineos, harina, soda, nueces, pedacitos de chocolate o limón y marrasquinos. Se mezcla bien. Se hornea a fuego moderadamente fuerte (350°) en un molde engrasado para pan por 1 hora.

Gloria Rudman

CHAVE'S EGG BREAD

6 cups sifted flour
6 egg yolks
3 pkg. active dry yeast
¼ lb. butter (soft)
1 cup milk
½ cup water
1 tbsp. salt
1 tbsp. sugar.

Sprinkle or crumble yeast onto warm milk, stir until dissolved. Stir sugar and salt into water. Make a ring with the flour and pour all the ingredients in the hole in the middle, mixing them well with the flour. Turn dough onto lightly floured surface and knead for 20 min. Shape the bread as desired. Place in greased pan. Save a little piece of dough, shape it into a ball and throw into a glass of water; when the ball rises to the top, the bread is ready to be baked at 350° until golden.

Ana Isabel de Duque

FRUIT BREAD

½ cup shortening
1 cup sugar
2 eggs
3 bananas, mashed
2 cups flour, sifted
1 tsp. baking soda
¼ cup nuts
¼ cup chocolate or lemon chips
¼ cup marashino cherries, cut into fine pieces

Cream shortening and sugar. Add eggs whole, bananas, flour, soda, nuts, chips and cherries. Blend well. Bake in a moderately hot oven (350°) in a greased loaf pan for 1 hour.

Gloria Rudman

ENSALADAS

☆

SALADS

TOMATES RELLENOS CON ENSALADA DE ARROZ ANDALUZA

⅓ taza de arroz de grano largo
1 taza de caldo de pollo
1 cucharada de cebolla picadita
2 cucharadas de perejil picadito
1 diente de ajo machacado
4 pimientos morrones de lata en tiras
4 cucharaditas de aceite de oliva
1⅓ cucharadita de vinagre
Paprika, sal y pimienta al gusto
2 tomates duros y pelados

Cocine el arroz en el caldo de pollo hasta que esté suave pero entero; agregue la cebolla, el perejil y el ajo. Agregue el aceite y el vinagre y mezcle ligeramente. Sazone con paprika, sal y pimienta al gusto. Enfríe en la refrigeradora.

Corte la tapa superior de los tomates y quíteles el centro con mucho cuidado. Rellénelos con el arroz. Adórnelos con tiras de pimiento. Para 2 porciones. Refrigérese.

Diana Gale

ENSALADA DE REPOLLO

1 cabeza col, rebanada en tiras delgadas
2 zanahorias, ralladas
1 pimentón verde, cortado en tiras delgadas y cortas

Se agregan:

3 cucharadas vinagre blanco
3 cucharadas azúcar
4 cucharadas mayonesa
Sal y pimienta al gusto

Se mezclan bien y se pone en la refrigeradora. Esta es buena servida con papas hervidas o asadas.

Gloria Rodman

PEPINOS SUECOS

½ taza de agua
2 - 3 pepinos
1 taza vinagre
2 tazas de azúcar
2 cucharadas de perejil
Sal y pimienta

Pele y rebane los pepinos bien delgados y colóquelos en una vasija de vidrio. Mezcle los otros ingredientes y vierta esta mezcla sobre los pepinos. Refrigere bien antes de servir. 4-6 porciones.

Karin C. Randolph

TOMATOES FILLED WITH ANDALUSIAN RICE SALAD

⅓ cup long grain rice
1 cup chicken broth, simmering
1 tbsp. minced onion
2 tbsp. minced parsley
1 small garlic clove, pressed
4 pimiento strips from whole canned pimientos
4 tsp. olive oil
1⅓ tsp. vinegar
Paprika, salt and pepper to taste
2 medium tomatoes very firm (may be blanched and peeled if preferred.)

Simmer rice in chicken broth 20-25 minutes or until grains are tender but still firm. Add onions, parsley and garlic. Blend oil and vinegar; then mix gently into rice. Season with paprika, salt and pepper to taste. Chill. Cut lid of each tomato and scoop out center very carefully (may be added to rice mixture). Then stir rice salad to blend and fill both tomatoes. Garnish with strips of pimiento. Chill. Serves 2.

Diana Gale

COLE SLAW (Old Stand-by)

1 head cabbage, sliced into thin strips
2 carrots, grated
1 green pepper, in thin short strips

Add:

3 tablespoons white vinegar
3 tablespoons sugar
4 tablespoons mayonnaise
Salt and pepper to taste

Mix well and refrigerate. This is good served with roasts and boiled potatoes.

Gloria Rodman

SWEDISH CUCUMBERS

2 - 3 cucumbers
1 cup vinegar
½ cup water
2 cups sugar
2 tbsp. parsley
Salt and pepper

Peel and slice cucumbers very thin and put them in a glass bowl or jar. Mix the other ingredients well and pour over cucumbers. Chill well before serving. 4-6 servings.

Karin C. Randolph

ENSALADA DE AGUACATE CON CAMARONES

4 aguacates que no estén muy blanditos
1½ lbs. de camarones
1 frasco pequeño de encurtidos en mostaza
1 mayonesa de 4 huevos, (hecho en casa)
6 cucharadas de salsa de tomate

Los camarones se sancochan, luego se pelan. Se parten por la mitad. Los aguacates se pelan y se parten en trocitos y se reunen con los camarones y sin mover mucho, se les agrega el encurtido picadito. La mayonesa se sazona muy fuerte y se reune con la salsa de tomate; de esto se le pone un poco a la ensalada y el resto se deja para cubrirla. Se adorna al gusto. Esta ensalada se prepara a última hora y lleva más sazón que la de la mayonesa; si queda simple se acentúa la sal.

Georgina C. de Young

ENSALADA SUECA DE CANGREJOS

1 lata carne de cangrejo (o 1 pqte. congelado)
½ lata de chícharos
1 lata de hongos en rebanadas
1 manzana en cubitos
½ taza de mayonesa
½ taza de yogurt (leche búlgara)
2 cucharaditas de "dill" (encurtidos)
Sal y pimienta

Escurra el cangrejo y córtelo en pedacitos pequeños, guardando 1 cucharada de jugo. Escurra los chícharos y hongos. Mezcle aparte la mayonesa, jugo del cangrejo, yogurt, sal, pimienta y "dill". Agregue el cangrejo, chícharos, hongos y manzana. Sírvase sobre las lechugas y adórnese con huevos duros cortados por la mitad. Hiélese bien antes de servirse. 4-6 porciones.

Karin C. Randolph

ENSALADA DE TOMATE AL NATURAL CON LECHE CORTADA

1 lb. de tomates maduros y firmes, aproximadamente de igual tamaño
¾ taza de leche evaporada
¼ cucharadita de sal
½ limón (jugo)

Rebanar los tomates. Aparte, revuelva la leche, añadiendo el jugo de limón hasta que espese. Añada la sal y viértase sobre las rebanadas de tomate. Adórnense con perejil.

Kerima de Dormoi

AVOCADO AND SHRIMP SALAD

4 avocados, not too ripe
1½ lbs. shrimp
1 small jar mustard relish
1 4-egg homemade mayonnaise
6 tbsp. tomato sauce.

Cook and peel shrimp and cut each in half. Peel avocado and cut into cubes. Mix in with shrimp without much stirring and add relish. Season mayonnaise well and add to tomato sauce. Mix a little of sauce in with salad and save the rest for dressing. Decorate as desired. Prepare salad at last minute and add salt if necessary. Serve with remaining dressing.

Georgina C. de Young

SWEDISH CRAB SALAD

1 can crabmeat (or 1 pkg. frozen)
½ can petit pois
1 can sliced mushrooms
1 apple diced
½ cup mayonnaise
¼ cup yogurt
2 tbsp. dill
Salt and pepper

Drain crabmeat and cut into small pieces, saving 1 tbsp. of juice. Drain peas and mushrooms. Mix thoroughly mayonnaise, crab juice, yogurt, salt, pepper and dill. Add the crabmeat, peas, mushrooms and diced apple. Chill well. Serve on lettuce. Garnish with hard boiled egg halves. 4-6 servings.

Karin C. Randolph

NATURAL TOMATO SALAD WITH CUT MILK

1 lb. ripe tomatoes, approximately equal size
¾ cup of evaporated milk
¼ tsp. salt
½ lemon (juice)

Slice the tomatoes. In a bowl, mix the milk adding the lemon juice until it is thick. Add the salt and pour mixture over the sliced tomatoes. Decorate with parsley.

Kerima de Dormoi

ENSALADA VERDE PARA VISITAS

Se pone 1 cucharadita de sal en una ensaladera y se frota con un diente grande de ajo, hasta que todo el ajo desaparezca.

Agregar:

½ cucharadita de mostaza, en polvo
Pimienta negra molida
6 cucharadas de aceite de oliva.

Mézclese bien.

Agregar:

2 cucharadas de vinagre blanco de vino
Un poco jugo de limón fresco

Se ponen 2 cabezas de lechuga romana bien secas y cortadas en pedazos con una tijera sobre la salsa. Se rocía con ¼ queso parmesano. Póngase en la refrigeradora hasta el momento de servirse, revolviéndola bien. Para 8.

Mrs. D. E. Bernard

ENSALADA DE ESPINACAS FRESCAS

1½ taza de requesón
2 lbs. de espinacas frescas
1 cabeza de lechuga
½ lb. de tocino
¼ taza de azúcar
½ taza de vinagre
1 taza de aceite para ensaladas
1 cucharadita de sal
1 cdita. de mostaza seca
1 cda. de jugo de cebolla
1 cda. de semillas de amapola

Fríase el tocino bien tostado, desmorónese y agréguese a las espinacas y lechugas ya picadas. Combine el azúcar, sal, mostaza, jugo de cebolla, aceite y vinagre. Bátase bien. Use la mitad para mezclarlo con la lechuga y espinacas. Agréguese el resto de la salsa al queso y échese sobre la ensalada. 12 a 15 porciones.

La espinaca fresca se mejora si se pone en agua salada por 40 a 60 min.

Beverly Gordon

ENSALADA DE MACARRONES Y ACEITUNAS

1 taza de macarrones cocidos partidos
1 taza de apio picado
¾ taza de aceitunas rellenas, picadas
1 cucharada de perejil picado
½ taza de aderezo cocido o mayonesa
1 cucharada de cebolla

Mézclese todo bien. Refrigérese. Para 6.

Beverly Gordon

GREEN COMPANY SALAD

Place 1 tsp. salt in salad bowl and rub hard with large garlic clove, until garlic disappears.

Add:

½ tsp. dry mustard
Ground black pepper
6 tbsp. olive oil

Mix well.

Add:

2 tbsp. white wine vinegar
Squeeze of fresh lemon

Place on top of dressing, 2 heads romaine lettuce, dried carefully and cut into pieces with scissors. Sprinkle ¼ cup parmesan cheese on top. Refrigerate until ready to serve. Toss at the table. Serves 8.

Mrs. D. E. Bernard

FRESH SPINACH SALAD

1½ cups cottage cheese (large curd)
2 lbs. fresh spinach
Head lettuce
½ lb. bacon
¼ cup sugar
½ cup vinegar
1 cup salad oil
1 tsp. salt
1 tsp. dry mustard
1 tsp. onion juice
1 tbsp. poppy seed.

Fry bacon crisp; crumble and add to greens. Combine sugar, salt, mustard, onion juice, oil and vinegar. Beat well. Use ½ with greens and toss. Add cottage cheese to remaining dressing, toss and add to greens. Serves 12-15

Fresh spinach is improved if soaked in salty water for 40-60 min.

Beverly Gordon

MACARONI AND OLIVE SALAD

1 cup sliced boiled macaroni
1 cup chopped celery
¾ cup chopped stuffed olives
1 tbsp. chopped onion
1 tbsp. chopped parsley
½ cup cooked dressing or mayonnaise

Mix thoroughly. Chill. Serves 6

Beverly Gordon

ENSALADA DE MACARRONES "TINA"

½ lb. macarrones ('elbow')
¼ taza pepinillos dulces, picados
1 encurtido de "dill' grande, picado
1 taza apio picado
3 huevos duros en rebanadas
1 cebolla pequeña, picada
½ taza mayonesa
1 cucharadita azúcar
½ cdita. mostaza en polvo
2 cucharaditas vinagre
¼ taza perejil picado
½ taza aceitunas rellenas, picadas
Aceitunas negras
Sal, pimienta y paprika al gusto

Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete. Cuélelos y vierta agua fría sobre ellos. Escúrralos bien. Mezcle la mayonesa, mostaza, azúcar, vinagre, sal y pimienta al gusto. Coloque los macarrones en una vasija y mézclelos con todos los ingredientes. Adórnese con el perejil, huevos cortados, aceitunas negras y paprika. Sírvase bien fría. 8 porciones.

Diana Marine de Bright

TOBALI
(Líbano)

1 libra trigo
1 lb. lechuga americana
1 cebolla mediana
1 pimiento verde
1 limón grande
1 taza aceite de oliva
2 tomates grandes maduros
2 pepinos medianos frescos

Poner el trigo a remojar por ½ hora hasta que esté suave. Luego exprimirle el agua. Picar todo muy finamente y agregarlo al trigo, ponerle el jugo del limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Esta ensalada se sirve en el almuerzo.

Naty de Bemporad

TINA'S MACARONI SALAD

½ lb. elbow macaroni
¼ cup sweet pickles chopped
1 big dill pickle chopped
1 cup celery chopped
3 hard boiled eggs sliced
1 small onion chopped
½ cup mayonnaise
1 tsp. sugar
½ tsp. dry mustard
2 tsp. vinegar
¼ cup chopped parsley
½ cup stuffed olives, chopped
Black olives
Salt, pepper and paprika to taste

Boil macaroni according to directions on box. When done, strain, and pour cold water over the macaroni. Drain well. Mix mayonnaise, mustard, sugar, vinegar and salt and pepper to taste. Put macaroni in a bowl and mix with all the ingredients. Garnish with parsley, sliced eggs, ripe olives and paprika. Serve cold. Will serve 8.

Diana Marine de Bright

TOBALI
(Lebanon)

1 lb. wheat
1 lb. lettuce
1 medium-sized onion
1 green pepper
1 large lemon
1 cup olive oil
2 large ripe tomatoes
2 fresh medium-sized cucumbers

Moisten wheat for ½ hour until soft. Squeeze out excess water. Chop remaining vegetable ingredients finely and add to wheat together with juice of the lemon, olive oil and salt and pepper. This salad may be served for lunch.

Naty de Bemporad

ENSALADA DE B/.50.00

1 pqte. de gelatina de lima
½ taza de piña desmenuzada
1 taza de peras picadas
1 taza de pacanas picadas
2 tazas de malvas pequeñas
4 yemas de huevo
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de vinagre
½ pinta de natilla

Disuélvase la gelatina de lima en una taza de agua hirviendo. Póngase en el refrigerador. Cuando espese, bátase. Mezcle la piña, peras, pecanas y malvas y agréguense a la gelatina. Cocínese en baño de María las yemas de huevo, el azúcar y el vinagre; cuando esté espeso agréguese ésto a la mezcla de gelatina. Bata la crema y únala con lo demás con un movimiento envolvente. Agréguense cerezas picadas para darle color si se desea. 6 ó más porciones. Muy rica.

Charlene Hieger

ENSALADA DE ALBARICOQUE

2 cajetas de gelatina de naranja
2 tazas agua hirviendo

Se mezcla y se deja enfriar.

Se le agrega:

2 tazas de néctar de albaricoque
1 paquete (4 tazas) de malvas en miniatura (marshmallows)
1 taza de nueces picadas
1 taza de crema de batir, batida

Aparte se mezcla:

½ taza de azúcar
2 cucharadas de harina
1 huevo batido
1 taza de néctar de albaricoques

En una olla de baño María se cocina el azúcar, la harina, el huevo y el néctar unos minutos revolviendo constantemente. Se deja enfriar y se mezcla con lo anterior.

Marion Porter

ENSALADAS DE 24 HORAS

1 taza de naranjas mandarinas
1 taza de piña en pedazos gruesos, escurrida
1 taza de coco, trizado
1 taza de malvas, miniaturas
1 taza de crema ácida
1 taza de pacanas, secadas

Se mezclan y se pone en la refrigeradora por 24 horas antes de servir.

Kathryn Gatens

$50.00 SALAD

1 pkg. lime jello
½ cup crushed drained pineapple
1 cup chopped pears
1 cup chopped pecans
2 cups small marshmallows
4 egg yolks
2 tbsp. sugar
2 tbsp. vinegar
½ pint whipping cream

Dissolve lime jello in 1 cup boiling water. Put in refrigerator. When thick, whip. Mix pineapple, pears, pecans and marshmallows and add to the jello. Cook in top of double boiler egg yolks, sugar and vinegar until thick; add to jello mixture. Whip cream and fold into mixture. Add chopped red cherries for color if you like. Serves 6 or more. It is very rich.

Charlene Hieger

APRICOT SALAD

2 boxes orange jello
2 cups boiling water

Mix and let cool.

Add:
2 cups apricot nectar
pkg. (4 cups) miniature marshmallows
1 cup nuts, chopped
1 cup whipping cream, whipped

Stir:
½ cup sugar
2 tablespoons flour
1 egg beaten
1 cup apricot nectar

Cook in top of double boiler. Cool and mix with above.

Marion Porter

24 HOUR SALAD

1 cup mandarin oranges
1 cup pineapple chunks drained
1 cup shredded coconut
1 cup minature marshmallows
1 cup sour cream
1 cup pecans, diced

Mix and refrigerate for 24 hours prior to serving.

Kathryn Gatens

ENSALADA DE GELATINA Y PIÑA

1 lb. de malvas
1 paquete de gelatina de limón
1 lata (No. 2) de piña desmenuzada
½ taza de natilla
2 cucharadas de aderezo de ensalada
Queso rallado

Disuelva de ½ a 1 libra de malvas en dos tazas de agua hirviendo. Agréguele 1 paquete de gelatina de limón y la lata de piña majada y déjese cuajar. Bata ½ taza de crema, agregue el aderezo de ensalada y extienda ésto sobre la gelatina cuajada. Salpique el queso rallado encima y refrigere. 6 porciones.

Marion Porter

MOLDE DE FRUTAS

1 paquete jello de lima
1 paquete jello de limón
1 lata, número 2½, de piña machacada
3 pequeñas ó 1 lata número 2½, naranjas mandarinas—nueces
1 paquete de malvas pequeñas
1 pinta de crema batida, o 1 paquete "Dream Whip" con 1 ó 2 cucharadas "Miracle Whip" mayonesa.

Se disuelve el jello en 1 taza agua hirviendo. Se agregan la piña y las naranjas con jugo. Se echa en 2 bandejas de 8 x 8 pulgadas o una de 9 x 13 pulgadas. Se ponen encima los malvaviscos. Se cubre con la crema batida o "Deam Whip" y se adorna con nueces. Se hiela y se deja cuajar.
6-8 porciones

T. D. R.

ENSALADA CONGELADA

2 tazas crema agria
2 cdas. jugo de limón
¾ taza azúcar
½ cucharadita sal
⅓ taza cerezas en rebanadas
⅓ taza pacanas picadas (nueces)
2 bananas picadas
1 lata de 9 oz. de piña majada

Mezcle la crema, el jugo y el azúcar. Agregue el resto de los ingredientes y viértase en moldes de panecillos. Envuélvase con papel de aluminio y póngase a congelar. Déjense 30 minutos afuera del refrigerador antes de servirlos. 12 porciones.

Shirley Eldridge

PINEAPPLE JELLO SALAD

1 lb. marshmallows
1 pkg. lemon jello
No. 2 can crushed pineapple
½ cup whipping cream
2 tbsp. salad dressing
Grated cheese

Dissolve ½ to 1 lb. marshmallows in 2 cups boiling water. Add jello. Add drained crushed pineapple. Set. Whip cream, add salad dressing and spread over top of gelatin. Sprinkle grated cheese over top and chill.
Serves 6.

Marion Porter

FRUIT MOLD

1 package lime jello
1 package lemon jello
1 No. 2½ can crushed pineapple
3 small, or 1 No. 2½ can, mandarin oranges
1 package small marshmallows
1 pint whipped cream, or 1 package "Dream Whip", plus 1 or 2 tablespoons "Miracle Whip"

Dissolve jello in 1 cup boiling water. Add the pineapple and mandarin oranges and juice. Pour into 2, 8 x 8 inch pans; or 1, 9 x 13 pan. Spread the marshmallows over the top. Cover with the whipped cream or "Dream Whip" and garnish with nuts. Chill and allow to set.
6-8 servings.

T. D. R.

FROZEN SALAD

2 cups sour cream
2 tbsp. lemon juice
¾ cup sugar
½ tsp. salt
⅓ cup cherries, sliced
⅓ cup pecans, chopped
2 bananas, chopped
1 9-oz. can crushed pineapple

Blend cream, juice and sugar. Add remainder of ingredients and pour into muffin pans. Wrap in foil and freeze. 12 servings. Allow salad 30 minutes out of freezer before serving.

Shirley Eldridge

ENSALADA DE ARANDANOS Y VINO

1 naranja entera picada en pedazos gruesos
¾ taza de vino de Oporto
1 paquete de 3 oz. de gelatina sabor de frambuesa
1 lata de 1 lb. de salsa de arándanos enteros
1 taza de nueces picadas gruesas
1 taza de crema agria

Combine la naranja incluyendo la corteza y el jugo con el vino Oporto en una olla pequeña. Hiérvase un minuto. Retírese del fuego y agréguese la gelatina revolviendo hasta que se disuelva. Agréguese la salsa de arándanos y las nueces. Vacíese en un molde y enfríese hasta que esté firme. Sáquese del molde y sírvase con la crema agria como aderezo.

Diana Gale

MOLDE DE FRUTA CONGELADO

(Ensalada o Postre)

1 taza de piña molida
1 taza de crema batida
½ taza de azúcar
1 taza de guineos en rebanadas
1 taza de melocotones en rebanadas
1 taza de malvas picadas
Unas nueces y cerezas marrasquinas si se desea

Mézclese todo bien. Viértase en una cubeta. Congélese por lo menos 4 horas. Corte en cuadritos y sírvase sobre hojas de lechuga. Esto se puede dejar congelado indefinidamente. Para 8.

Dorothy Baldau

ENSALADA DE GELATINA DE LIMA

2 paquetes de gelatina de lima
1 taza agua hirviendo

Se mezcla y se deja enfriar

1 taza mayonesa
1 lata chica de leche evaporada
1 taza apio picado y ají picado
1 taza nueces picadas
1 cajeta queso requesón (cottage)

Agréguesele a la gelatina la piña y se congela hasta que tenga la consistencia de gelatina. Se le agrega entonces la mayonesa, la leche evaporada, el apio, ají, nueces y queso. Use un molde cuadrado y déjese enfriar en él perfectamente.

Helen Harrell

CRANBERRY - PORT SALAD

1 medium-size whole orange coarsely ground
¾ cup Port wine
1 (3-oz.) pkg. raspberry-flavored gelatin
1 (1lb.) can whole cranberry sauce
1 cup coarsely chopped walnuts
1 cup sour cream

Combine ground whole orange (including peel and juice) with port in small sauce pan. Boil 1 minute. Remove from heat; add gelatin, stirring until dissolved. Add cranberry sauce and nuts. Pour into mold; chill until firm. Unmold; serve with sour cream for dressing. Serves 10-12.

Diana Gale

FROZEN FRUIT LOAF

(Salad or Dessert)

1 cup crushed pineapple
1 cup whipped cream
½ cup sugar
1 cup sliced bananas
1 cupsliced peaches
1 cup diced marshmallows
A few nuts and maraschino cherries if desired

Mix all together well. Pour into freezing tray. Freeze at least 4 hours. Cut into squares. Serve on lettuce leaf. May kept indefinitely. 8 servings.

Dorothy Baldau

LIME JELLO SALAD

Put:

2 pkgs. Lime Jello into
1 cup boiling water, cool

Add: small can crushed pineapple
Congeal like jelly, add:

1 cup mayonnaise and small can evaporated milk
1 cup chopped celery green pepper
1 cup chopped nuts
1 box cottage cheese

Stir into lime Jello — Use square pan or mold. Chill thoroughly.

Helen Harrell

ALIÑO DE LA DIOSA VERDE

3 cucharadas de anchoas picaditas
1 diente de ajo, majado
3 cucharadas de cebollina picadita
1 taza de mayonesa
3 cucharadas de vinagre de taragón
1 cucharada de jugo de limón
½ taza de crema ácida o natilla
⅓ taza de perejil picado
¼ cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta

Mézclense todos los ingredientes. Cúbranse y enfríense.

Para servir: mézclese con variedad de ensaladas verdes permitiendo aproximadamente 2 cucharadas por servida. Hace casi 2 tazas de aliño. Se conserva en la refrigeradora por varios días.

NOTA: Si usted tiene una licuadora, mézclese todos los ingredientes y póngalos en ésta. Luego alterne velocidad alta y baja hasta que todos los ingredientes estén completamente picados y mezclados. En esta forma usted puede preparar esta receta en pocos minutos.

Robina C. Phillips

ADEREZO FRANCES

1½ tazas aceite para ensalada
1 lata sopa de tomate
⅔ taza vinagre
½ taza azúcar
1 cucharadita sal
1 cucharadita mostaza
½ cucharadita paprika
½ cucharadita pimienta

Mézclese todo junto en la licuadora o en la batidora.

Beverly Gordon

ALIÑO DE CREMA AGRIA

½ cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
Una pisca de pimentón (Cayena)
½ cucharada de limón
1 cucharada de vinagre
½ taza de crema agria comercial

Mezclar la sal, el azúcar y el pimentón. Agregar el jugo de limón y el vinagre. Después de que esta pasta esté suave agregar la crema.

Esta salsa es deliciosa para cualquier ensalada verde.

Elva Fairchild

GREEN GODDESS SALAD DRESSING

1 grated clove of garlic
3 tbsp. minced canned anchovies, drained
3 tbsp. minced chives or fresh onions (green tops may be included)
1 cup mayonnaise
3 tbsp. tarragon wine vinegar
1 tbsp. lemon juice
½ cup sour cream or sweet, heavy cream
⅓ cup minced parsley
¼ tsp. salt; ⅛ tsp. pepper

Mix all ingredients; cover and chill.

To serve: toss with salad greens allowing about 2 tbsp. a serving. Makes about 2 cups. Keep several days in the refrigerator.

NOTE: If you have an osterizer, measure all ingredients and place in osterizer. Then alternate on high and low speed until ingredients are completely minced and mixed. By doing this you can prepare this dressing in a few minutes.

Robina C. Phillips

QUICK AND EASY FRENCH DRESSING

1½ cups salad oil
1 can tomato soup
⅔ cup vinegar
½ cup sugar
1 tsp. salt
1 tsp. mustard
½ tsp. paprika
½ tsp. pepper

Mix together in blender or mixer.

Beverly Gordon

SOUR CREAM DRESSING

½ tsp. salt
1 tsp. sugar
Dash cayenne pepper
½ tbsp. lemon juice
1 tbsp. vinegar
½ cup sour cream

Mix salt, sugar and pepper. Add lemon juice and vinegar. After this is smooth add sour cream.

This sauce is delicious for any green salad.

Elva Fairchild

Salón de Belleza

OLIMPIA

Ave. México Tel. 5-3639

Cortesía

Dr. Rubén Puerta

Un surtido completo de efectos para su hogar

MADURITO

Tel. 3-7225

Vía España — Edif. AVESA

Courtesy

Dr. PETER FRANK

AVES

☆

CHICKEN

POLLO IMPERIAL

Esta receta también es buena para preparar pescado. Es suficiente para un pollo. Usense pollos tiernos y pequeños. Guarde en el refrigerador.

1 taza de pan rallado
¾ taza de queso parmesano
¼ taza de perejil fresco picado
3 dientes de ajo machacados
2 cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta
Mezcle todo esto en una vasija.

Derrita ¼ libra de mantequilla o margarina. Moje cada pedazo de pollo en la mantequilla, luego envuélvalo en pan rallado. Coloque las presas en una bandeja para asar, previamente engrasada. Asegúrese que cada pedazo esté bien cubierto con la mezcla y colóquelos uno al lado del otro. No se cubra. Ponga un punto de mantequilla sobre cada pedazo. Hornéese a 350º por 45 minutos o hasta que esté suave. No voltee las presas. Puede prepararse por adelantado y calentarse al servir o comerse frío. Tiene muy buen sabor!

Jo Ann de Arosemena

POLLO CON FRUTA

2 pollos para freír, en presas
¼ taza mantequilla o margarina
1 cebolla mediana, en rebanadas
1 lata (3 ó 4 onzas) hongos en rebanadas
1½ tazas agua
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de clavitos de olor, en polvo
¼ cucharadita de pimienta Jamaica
¼ taza de melaza
2 cucharaditas de maicena
4 rebanadas de piña enlatada, partidas por la mitad
4 guineos verde al punto, partidos por la mitad

En una sartén grande se doran los pedazos de pollo en mantequilla o margarina. Se agregan la cebolla, los hongos con jugo, 1¼ tazas de agua, el jugo de limón, los otros condimentos y la melaza. Se la cubre y se cuece a fuego lento por 30 min. Se mezclan la maicena con el resto de agua y se revuelve con la mezcla de pollo. Se cuece hasta que esté espeso y claro. Se agregan las rebanadas de piña y los guineos en mitades y se cuece a fuego lento por 3 min. más. 8 porciones.

Kathryn Gatens

CHICKEN IMPERIAL

Use small frying chickens or broiler chickens for this recipe Also the crumb mixture is good for fish so save leftovers for later use. Store in refrigerator. This is sufficient for one chicken.

1 cup of fine bread crumbs
¾ cup parmesan cheese
¼ cup chopped fresh parsley
3 cloves garlic crushed
2 tsp. salt
½ tsp. pepper
Mix this in a bowl.

Melt ¼ pound of butter or margarine. Dip each piece of chicken or fish in butter and then roll in crumbs. Place skin side up in greased baking dish. Coat each piece well and place side by side. Do not cover. Dot butter on top of each piece. Bake at 350º for 45 minutes or until tender. Do not turn chicken. May be prepared ahead and warmed or eaten cold. Has a wonderful flavor!

Jo Ann de Arosemena

CHICKEN WITH FRUIT

2 fryer chickens, cut into serving pieces
¼ cup butter or margarine
1 medium onion, sliced
1 can (3 or 4 oz.) sliced mushrooms
1½ cups water
2 tbsp. lemon juice
1 tsp. salt
¼ tsp. ground cloves
¼ tsp. allspice
¼ cup molasses
2 tsp. corn starch
4 slices canned pineapple, halved
4 green tipped bananas, halved

Brown chicken pieces in butter or margarine in a large skillet. Add onion, mushrooms with liquid, 1¼ cups water, lemon juice, seasonings, and molasses. Cover and simmer for 30 min. Blend corn starch and remaining water and stir into chicken mixture. Cook until thickened and clear. Add pineapple slices and banana halves and simmer for 3 min. longer. 8 servings.

Kathryn Gatens

POLLO DORO-WEUTT EN SALSA PICANTE
(Etiopía)

2 pollos tiernos de freír, cortados en pedazos
6 tazas de agua hirviendo
El jugo de 2 limones
2 cucharaditas de sal
4 tazas de cebollas, picadas
½ taza de aceite
2 chiles picantes, bien picados,
o 4 cucharadas de chile en polvo
¼ de taza de pasta gruesa de tomate
1 cucharadita de jengibre en polvo
½ cucharadita de pimienta negra,
gruesamente molida
½ taza de vino rojo seco

Cubra los pedazos de pollo con el agua hirviendo. Agrégueles el jugo de limón y la sal. Cueza hasta el punto de hervir; baje el calor, y cueza a fuego lento por 15 minutos. Retírelos del caldo. Aparte, pase las cebollas un poco en el aceite. Luego, se añaden 2 tazas del caldo, los chiles picados o en polvo, y la pasta de tomate. Cueza 5 minutos. Agregue el jengibre, la pimienta, 2 tazas adicionales del caldo y los pedazos de pollo. Cueza a fuego lento por 30 minutos. Añada el vino y siga cociendo unos 10 minutos más, o hasta que el pollo esté terminado. Sírvalo acompañado con arroz blanco y requesón. Se obtienen 8 porciones.

POLLO CON PAPRIKA

½ taza de harina
2 libras de pollo en presas
½ taza de aceite para ensalada
2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de pimienta
1 cucharada de paprika
1 cucharada de harina

Lave y seque las presas de pollo. Colóquelas en una cacerola de tal manera que la piel quede hacia arriba. Mezcle los ingredientes arriba indicados. Eche esta mezcla sobre el pollo, teniendo cuidado de que todas las presas estén cubiertas. Hornéese a 350° por una hora o hasta que esté cocido o costroso.

La salsa puede hacerse con el sedimento que quedó en la cacerola agregándole una cucharada de harina y cantidad suficiente de agua para lograr el espesor deseado. Da 4 porciones.

Willibel H. Sutton

DORO-WEUTT CHICKEN IN HOT SAUCE
(Ethiopia)

2 ready to cook broiler-fryers, cut up
6 cups boiling water
Juice from 2 lemons
2 tsp. salt
4 cups sliced onions
½ cup oil
2 hot peppers thinly chopped
or 4 tbsp. chili powder
¼ cup tomato paste
1 tsp. powdered ginger
½ tsp. black pepper coarsely grounded
½ cup dry red wine

Put the chicken in a pan and cover with the boiling water. Add the lemon juice and salt. Cook until ready to boil. Then cook on low fire for 15 min. Remove chicken from the juice. In another pan sauté the onions in oil and then add to them 2 cups of the chicken broth, the hot peppers and the tomato paste. Cook 5 min. Add ginger, pepper, 2 more cups of broth and the chicken. Cook on a low fire for 30 min. Pour the wine over the chicken and cook for 10 min. or until done. Serve with white rice and cottage cheese. Serves 8.

CHICKEN PAPRIKA

2 lb. fryer
½ cup flour
½ cup salad oil
2 tsp. salt
2 tsp pepper
1 tbsp. paprika
1 tbsp. flour

Wash chicken and dry cut-up pieces of fryer. Arrange skin-side up in pan. Blend above ingredients. Pour mixture over chicken, being sure all parts of the chicken are coated. Bake in 350° oven about one hour or until tender and crusty.

Gravy may be made from the drippings by adding about 1 tbsp. flour for thickening and enough water for thickness desired. Serves 4.

Willibel H. Sutton

POLLO AL CURRY EN CONCHAS DE PIÑA

Derrítase:
¼ taza de grasa para freir
Añádase:
2 cebollas pequeñas picadas
1 diente de ajo picado
1 tallo de apio
1 manzana ácida cortada en cubitos
Cocínese por 8 minutos revolviendo de vez en cuando.
Añádase 1 hoja de laurel y gradualmente añádase
2 tazas de caldo de pollo
Revuélvase hasta que espese. Cocínese por 30 minutos más a fuego lento.
Añádase:
3 tazas de pollo cocido
½ taza de crema liviana
2 cucharadas de "chutney" (encurtido de mango)
2 cucharaditas de carry
1 taza de piña cortada en cuadritos (enlatada si no consigue fresca)
Enfríese.
Córtense a lo largo 3 piñas pequeñas. Sáquese la pulpa. Rellénense las conchas con la mezcla. Cúbrase con coco rayado.
Para servirse, póngase en el horno por 15 minutos a 350º F.

Caroline Adair

ENSALADA DE POLLO CALIENTE

1 taza de crema de pollo, sin agua
2 tazas de pollo cocido cortado en cubitos
1 cucharada de jugo de limón
¾ taza de mayonesa
2 cucharaditas de cebolla picadita
Papas fritas (rebanadas)
1 taza de apio picado
1 taza de pimiento dulce enlatado, picado
Unas aceitunas verdes y negras, picadas
½ taza de nueces.

Colocar una capa de papas fritas trituradas en una fuente para hornear. Mezcle todos los demás ingredientes y vierta sobre las papas. En la parte de encima coloque otra capa de papas fritas trituradas.

Hornear 15 a 20 minutos a 350º. Puede servirse fría o caliente.

Pearl Stacy

CHICKEN CURRY IN PINEAPPLE SHELLS

Melt:
¼ cup shortening
Add:
2 small chopped onions
1 clove garlic, minced
1 stalk celery, chopped
1 tart apple diced
Cook for 8 min., occasionally stirring
Add: 1 bay leaf
Add gradually 2 cups chicken stock.
Stir until sauce thickens. Cook for 30 min. longer over low heat. Add:
3 cups cooked chicken
½ cup light cream
2 tbsp. chutney
2 tsp. curry
1 cup diced pineapple (canned crushed if fresh not available)
Cool.
Cut 3 small pineapples in half lengthwise; remove fruit. Fill shells with mixture. Top with shredded coconut. When ready to serve place in baking dish and bake at 350º F for 15 min.

Caroline Adair

HOT CHICKEN SALAD

1 cup undiluted cream of chicken soup
2 cups cooked diced chicken
1 tbsp. lemon juice
¾ cup mayonaise
2 tsp minced onion
Potato chips
1 cup celery, chopped
1 cup pimiento, chopped
Several green and black olives, chopped
½ cup nuts

Put a layer of crushed potato chips on flat baking dish. Mix all other ingredients and spread over chips. Top with a layer of crushed potato chips.

Bake 15-20 min. at 350º. May be eaten hot or cold.

Pearl Stacy

CACEROLA DE POLLO Y ESPARRAGOS

12 pechugas de pollo
2 paquetes de espárragos enteros, congelados
2 latas de sopa de crema de hongos, condensada
1 taza de crema espesa
1 cucharadita de sal
4 gotas de salsa de tabasco
4 cucharadas de pimiento rojo y dulce enlatado, picado
4 cucharadas de queso parmesano, rallado
1 cucharadita curry en polvo
Paprika

Se quitan el pellejo y huesos de las pechugas. Páselas por harina sazonada con sal, pimienta y paprika. Se sofríen despacio en mantequilla hasta que doren. Se quitan de la sartén y se ponen aparte.

Mientras tanto, se cuecen los espárragos en agua salada hasta que estén suaves. Se escurren y se ponen aparte.

Se combinan la sopa, crema, curry y tabasco. Se calientan lentamente sin dejar de revolver hasta que estén suaves. Se añade el pimiento picado. En una bandeja engrasada, se colocan los espárragos. Se ponen las pechugas por encima. Se vierte la salsa sobre todo. Se rocían por encima el queso parmesano y la paprika. Se hornear por 15 minutos a 400º.

Nota: Se puede preparar con anticipación, entonces, se coloca y hornea cuando se tiene necesidad, ò se cuece y coloca en la mañana y se hornea antes de servir. Para 6.

Robena C. Phillips

POLLO CON VAINILLA

1 tomate
1 pollo
4 zanahorias tiernas
3 hojas de culantro
1 ramita de perejil
2 ramitas de cebollina
1 pimiento verde
1 diente ajo
½ cebolla
Sal y pimienta al gusto
Salsa inglesa al gusto
1 cucharada de esencia de vainilla

Limpie y sazone el pollo con sal, pimienta y salsa inglesa. Agregue enteros (para sacar cuando estén cocidos) las hojas de culantro, perejil, cebollinas, cebolla, tomate, pimiento verde y el ajo machacado.

Póngase en una olla junto con las zanahorias a sudar. Manténgase bien tapada. Cuando esté a medio cocinar se le agrega una cucharada grande de vainilla. Cuando todo esté bien cocido se sirve con arroz blanco, ensalada de lechugas y tomates.

Hortensia de González

CHICKEN ASPARAGUS CASSEROLE

12 chicken breasts
2 packages frozen un-cut asparagus
2 cans condensed cream of mushroom soup
1 cup heavy cream
1 tsp. salt
4 drops Tabasco sauce
4 tbsp. chopped pimiento
4 tbsp. grated parmesan cheese
1 tsp. curry powder
Paprika

Skin and bone chicken breasts. Roll in flour seasoned with salt, pepper and paprika. Sauté slowly in butter until golden brown. Remove from pan and set aside.

Meanwhile cook asparagus in salted water until tender. Drain and set aside.

Combine soup, cream, curry powder and Tabasco. Heat slowly, stirring constantly until smooth. Add pimiento. In a shallow, grease baking dish, arrange asparagus. Place chicken breasts on top. Pour sauce over all. Sprinkle parmesan cheese and paprika on top. Bake 15 min. at 400°.

Note: This can be prepared the day before, then assembled and baked when needed, or cooked and arranged in the morning and baked before serving. Serves 6.

Robena C. Phillips

CHICKEN WITH VANILLA

1 chicken
4 tender carrots
3 coriander leaves
1 parsley sprig
1 green pepper
2 scallions
1 tomato
1 clove garlic
½ onion
Salt and pepper to taste
Worcestershire sauce to taste
1 tbsp. vanilla

Clean and season the chicken with salt, black pepper and Worcestershire sauce. Add whole (to take out when they are cooked) coriander leaves, parsley, scallions, onion, tomato, green pepper and garlic well mashed. Put the chicken together with the carrots in a pot to sweat. Keep well closed. When it is half cooked, add large tbsp. vanilla. When everything is properly cooked, serve with white rice, lettuce and tomato salad.

Hortensia de González

POLLO PILAU
(Estilo de Carolina del Sur)

1 gallina para guisar (3 libras) (o pollo)
1½ tazas de arroz crudo
2 hojas de laurel
2 huevos duros
Sal y pimienta

En una olla cubierta de tres litros de agua hierva la gallina junto con los condimentos. Cuando está cocida sáquele los huesos y píquelos en pedazos pequeños.

Cocine el arroz en el caldo de la gallina hasta que esté cocido y el caldo se haya absorvido. El arroz no debe estar seco.

En una cacerola coloque una capa del arroz cocido, luego otra de gallina picada y rebanadas de huevo. Repetir alternando, al final coloque la capa de arroz. Rocíe con paprika y cocine en el horno a 350º por 30 min.

Este plato puede ser preparado con anticipación y ponerlo en el horno un poco antes de la hora de servir. 8 porciones.

GeDelle B. Young

HIGADOS DE POLLOS FRITOS

1 libra de hígados de pollo
¼ taza de mantequilla o aceite
1 cebolla chica, picadita
¼ pimiento verde chico, cortado en lascas
1 lata de sopa de crema de hongos, sin agua
Fideos, perejil o paprika
¼ taza de leche
Vino al gusto

Sofría los hígados en la mantequilla. Sáquelos de la sartén. Añada a la sartén la cebolla y pimiento verde y cuézalos hasta que estén dorados y suaves. Luego agregue la sopa, leche y vino. Caliente todo hasta que quede cremoso incluyendo los hígados. Se sirve sobre fideos ya cocidos y caliente y rocíelos con perejil o paprika. 4 porciones.

Esta receta hace un plato muy agradable para la cena ligera de los Domingos.

Dorothy Baldau

CHICKEN PILAU
(South Carolina style)

1 stewing hen (about 3 lbs.)
1½ cups raw rice
2 bay leaves
2 hard boiled eggs
Salt and pepper

Boil hen in covered pan in 3 quarts water, with seasonings, until tender. Remove chicken from bones and cut into bite size pieces.

Cook rice in chicken broth until done and most of broth is absorbed. Rice should not be dry.

In casserole layer cooked rice, cut up chicken and sliced egg; repeat layers and top with rice. Sprinkle with paprika and cook in 350º oven for 30 min.

This can be prepared ahead and put into oven right before serving time. Serves 8.

GeDelle B. Young

SAUTEED CHICKEN LIVERS

1 lb. chicken livers
¼ cup butter or oil
1 small onion, minced
¼ small green pepper, slivered
1 can condensed cream of mushroom soup, undiluted
Noodles, parsley or paprika
¼ cup milk
Wine to taste

Saute chicken livers in butter. Remove from skillet. Add to skillet and cook until golden brown and tender, the onion and green pepper. Then add soup, milk and wine. Heat all until creamy and hot, chicken livers included. Serve over hot boiled noodles and sprinkle with parsley or paprika. 4 Servings.

This is a nice Sunday night supper dish.

Dorothy Baldau

POLLO CON ALCAPARRAS
(México)

1 pollo tierno cortado en pedazos
3 cebollas enteras
Un ramito de perejil
Un frasquito de alcaparras
1 cucharada de harina
3 cucharadas de mantequilla
2 tazas de salsa blanca
Sal y pimienta al gusto

En una cacerola se pone la mantequilla a derretir y allí se fríe el pollo; cuando está doradito se agregan las cebollas y se sigue friendo por unos minutos más. Luego, la harina, el ramito de perejil y un poco de agua para que se cueza el pollo; se sazona con la sal y pimienta. Se deja hervir a fuego lento hasta que el pollo esté cocido. Aparte se hace una salsa blanca y se le añade el pollo y las alcaparras y se deja sazonar 10 minutos a fuego lento moviendo para que no se queme.

Salsa blanca:

2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de harina
1 taza de leche o un poco más si es necesaria
Un poquito de nuez moscada
Sal y pimienta al gusto

Se pone la mantequilla a derretir y se le agrega la harina sin dejar de mover hasta que esté ligeramente dorada. Se añade la leche sin dejar de mover y poco a poco para que no se formen grumas. Se deja hervir 10 minutos hasta que la harina esté cocida, se sazona con sal y pimienta. Se sirve caliente.

Martha de Higuero

POLLO EN LAMINA DE PAPEL PLATEADO

1 gallina o pollo
1 paquete sopa seca de cebolla
Paprika
Jerez

En una cacerola de vidrio de fondo plano, coloque, en una sola capa, los trozos de gallina. Rocíe sobre la gallina el paquete de sopa seca de cebolla. Rocíe una cucharadita de paprika y ½ taza de jerez sobre la gallina; cúbrala firmemente con papel de aluminio y cocínela en el horno por 1 hora a 350°. 4 ó 5 porciones.

Kay Summers

CHICKEN WITH CAPERS
(Mexico)

1 small fryer cut up
3 whole onions
1 sprig parsley
1 small jar of capers
3 tbsp. butter
2 cups white sauce
Salt and pepper
1 tbsp. flour

In a frying pan melt butter and fry chicken until golden. Brown onions, then add flour, salt and pepper and some water; let it cook on low fire until chicken is done. In another pan make white sauce and add chicken and capers and cook on low fire for 10 minutes, stirring constantly so it won't burn. Serve.

White Sauce:

2 tbsp. butter
3 tbsp. flour .
1 cup milk (more if necessary)
Salt and pepper
Dash of nutmeg

Melt butter, add flour stirring constantly until lightly golden. Add milk very slowly stirring all the time, and cook for 10 minutes until smooth and thick; season with salt, pepper and nutmeg. Serve hot.

Martha de Higuero

CHICKEN IN FOIL

1 chicken
1 envelope dry onion soup
Paprika
Sherry

Lay frying pieces in a flat glass casserole, in a single layer. Sprinkle 1 env. dry onion soup over chicken. Sprinkle 1 tsp. paprika and pour ½ cup sherry over chicken. Wrap tightly in aluminum foil and bake for an hour, 350°. Serves 4 or 5.

Kay Summers

POLLO FRITO CON ESPECIAS EN HORNO

3 lbs. de pollo en trozos
½ paquete aliño de ajo en polvo
2 cucharadas de harina
¼ cucharadita de sal
¼ taza de mantequilla o margarina, suavizada
1 cucharada de jugo de limón.

Seque bien el pollo. Combine los otros ingredientes y espárzalos parejamente sobre el pollo. Colóquelo con la piel hacia arriba en una bandeja con bordes procurando que no se toque un trozo con otro. Hornéelo a 350°F. por 1¼ horas. Para 4 ó 5.

Thora Smith

POLLO EMPANADO CON SALSA

1 pollo, como de 4 libras
1 taza de apio, finamente picado
4 huevos duros, finamente picados
Sal y pimienta al gusto
½ pan, finamente picado
3 huevos bien batidos

Se guisa el pollo en agua hirviendo hasta que esté bien cocido. Se guarda el jugo del pollo, y se corta en pedazos la carne sacada de los huesos. Se ponen en una cacerola enmantequillada, y se cubren con el apio y los huevos duros. Se cubren bien con una salsa (hecha del jugo) espesada un poco. Se añade sal y pimienta al gusto. Se mezclan el pan y huevos batidos con jugo del pollo y se pone encima una buena capa. Se hornea a 350º hasta que esté ligeramente dorado. Para 8.

Maxine Kuns

POLLO RAPIDISIMO

1 lata de sopa de crema de pollo
1 lata de sopa de crema de hongos
1 lata de cebollas, pequeñas
1 pollo pequeño, en trozos

Fría los pedazos de pollo. (No le ponga harina). Combine los ingredientes y el pollo en una cacerola. Sazone al gusto. Ase en un horno moderado por 1 hora, (300º).

Bonnie D. Dolan

OVEN FRIED HERB CHICKEN

3 pounds cut-up fryer chicken
½ envelope garlic-salad-dressing mix
2 tbsp. flour
¼ tsp. salt
¼ cup soft butter or oleo
1 tbsp. lemon juice

Dry chicken well. Combine remaining ingredients and spread evenly over top of chicken. Place skin side up (not touching) in jelly-roll pan. Bake in moderate oven (350º) 1¼ hours. Makes 4 to 5 servings.

Thora Smith

ESCALLOPED CHICKEN

1 chicken, about 4 lbs.
1 cup celery, cut fine
4 hard boiled eggs, cut fine
Salt and pepper to taste
½ loaf bread, cut fine
3 eggs, well beaten

Stew chicken in boiling water until well done. Save broth and cut meat off bones into small pieces (bite size). Put chicken in a buttered baking dish, and spread over it the celery, hard boiled eggs and salt and pepper to taste. Put a thin gravy (made from chicken broth) over all, covering well. Add chicken broth to bread and beaten eggs and spread nicely over the chicken. Bake in 350º oven until light brown. Serves 8.

Maxine Kuns

QUICKIE CHICKEN DISH

1 can cream of chicken soup
1 can cream of mushroom soup
1 can of small onions
1 small chicken, cut up

Brown the pieces of chicken (do not flour). Combine ingredients and chicken in casserole; season to taste. Bake in moderate oven for one hour, (300º).

Bonnie D. Dolan

POLLO FRITO CON CEBOLLA Y PEREJIL

1 pollo de 3 ó 4 libras
¼ lb. mantequilla
1 cebolla grande
1 ramito perejil
½ cucharadita vinagre
Sal y pimienta al gusto.

Se prepara el pollo con vinagre, cebolla picada, perejil picado, y sal y pimienta al gusto

Se pone la mantequilla en la sartén, y se van echando las presas una a una hasta dorarlas un poco. Luego se le echa toda la cebolla, y el perejil y se tapa hasta dejarlo cocinar. Se saca cuando ya esté el pollo cocido y blando.

Se deja cocinar a fuego lento.

Berta Méndez de Briceño

POLLO CON SALSA PICANTE
(Perú)

8¾ oz. de ajies amarillos frescos (despepitados)
2 tazas de aceite
3½ oz. pan
2 gallinas
3¼ lb. de papas amarillas
5¼ oz. de cebolla picada
4¼ oz. de queso parmesano
1 lata de leche evaporada
Ajos, sal y pimienta al gusto.

Hágase un caldo con sus respectivas verduras; cuando esté hirviendo, agréguense las gallinas. Aparte, salcóchese las papas y pélense.

Fríase en un poco de aceite los ajos y el ají molidos, sal y pimienta; cuando esté dorado, póngase la cebolla. Sofríase, después añada las migas de pan remojadas en la leche, un poquito de caldo y el resto del aceite. Déjese cocinar a fuego lento; agréguese las gallinas deshilachadas. Muévase bien y añádase el queso rallado.
Con esta salsa cúbranse las papas.

Juana Herrer

FRIED CHICKEN WITH ONION AND PARSLEY

1 chicken of 3 or 4 lbs.
¼ lb. butter
1 big onion
1 parsley sprig
½ tsp. vinegar
Salt and papper to taste

Prepare the chicken with vinegar, chopped onion, chopped parsley, and salt and pepper to taste.

Melt the butter in a saucepan and place the pieces of chicken one by one until a little brown. Then add the onion, and parsley; cover and allow to finish cooking. Let cook on a low fire until tender.

Berta Méndez de Briceño

CHICKEN IN HOT SAUCE
(Perú)

8¾ oz. yellow chili peppers (seedless)
2 cups oil
3½ oz. bread
2 chickens
3¼ lb. yellow potatoes
5¼ oz. onion (chopped)
4¼ oz. parmesan cheese
1 can evaporated milk
Garlic, salt and pepper (to taste)

Prepare a broth with any vegetables; when it is boiling place in chickens and cook until very tender. Cook potatoes and remove skins.

Brown in some oil garlic and chili peppers, ground, salt and pepper; when golden, add onion. Simmer; add bread crumbs, previously soaked in milk, some broth and remaining oil. Cook over low heat; add flaked chickens, stir well, add grated cheese.

Cover potatoes with this sauce.

Juana Herrer

POLLO HAWAIANO

12-16 presas de pollo (pechuga, pata o encuentro)
½ taza de azúcar morena
¼ taza de salsa china
1 lata mediana de cubitos de piña con su jugo
2 tazas de cebolla en rebanadas
¼ taza de apio
½ taza de pimiento verde
¼ cucharadita de jengibre

Se condimenta el pollo con sal y pimienta al gusto, y se dora un poco en una sartén caliente. Se quita el pollo de la sartén y se pone en una bandeja de asar. En la sarten se mezclan el azúcar morena, salsa china y jugo de piña. Se pone a hervir y se vierte sobre el pollo. Se hornea a 300º por media hora. Se añaden las cebollas, apio, pimiento verde, los cubitos de piña y el jengibre. Se sigue cocinando durante media hora más. Se sirve el pollo con el arroz.

Ethel Buker

PAVO INDIENSE

Se sofrían:

½ taza pimiento verde picado en
2 cucharadas de manteca.

Mezcle en esta:

2 cucharadas de harina
½ cucharada de curry en polvo
1 lata de sopa de cebolla (sin añadir agua)
½ taza agua.

Cueza a fuego lento hasta que espese.

Se agregan:

2 tazas de pavo
4 onzas de hongos
¼ taza de almendras tostadas.

Se sofríe por 10 minutos. Sirva sobre arroz. Para 4.

Dorothy Baldau

CHICKEN HAWAIIAN

12-16 pieces of chicken (breasts, legs or thighs)
½ cup brown sugar
¼ cup soy sauce
1 medium-sized can pineapple chunks plus juice
2 cups sliced onions
½ cup celery
½ cup green pepper
¼ cup celery

Season chicken pieces with salt and pepper to taste, and brown slightly in a hot skillet. Remove chicken to a roasting pan. In the skillet mix the brown sugar, soy sauce and pineapple juice. Bring to a boil and pour this mixture over the chicken. Bake in oven at 300º for ½ hour. Add onions, celery, green pepper, pineapple chunks and ginger. Continue cooking for ½ hour. Serve with rice.

Ethel Buker

TURKEY INDIENNE

Saute:

½ cup chopped green pepper in
2 tbsp. shortening.

Blend in:

2 tbsp. flour
½ tbsp. curry powder
1 can onion soup undiluted
½ cup water.

Cook slowly until thick.

Add: 2 cups turkey
4 oz. mushrooms
¼ cup toasted almonds.

Simmer 10 minutes. Serve over rice. Serves 4.

Dorothy Baldau

POLLO PARA FIESTA

Pechuga de pollos, deshuesadas (cortadas por mitad)
carne, seca y rebanada
Tiras de tocino
1 lata de sopa de hongos
½ pinta de crema agria

Envuelva cada pedazo de pechuga de pollo con media tira de tocino (rebanada a lo largo).

Forre un molde cuadrado u ovalado con la carne picada, dos capas de grosor. Ponga el pollo envuelto en tocino sobre la carne. Mezcle la lata de sopa de hongos con la ½ pinta de crema agria, viértala luego sobre el pollo. Debe hornearse descubierto a 275º por 2½ a 3 horas.

GeDelle Young

PASTEL DE POLLO CON CHAMPIÑONES

Sírvalo con una buena ensalada y añada vegetales para hacer un almuerzo completo

1 masa de pastel de 9 pulgadas en diámetro
2 tazas de pollo cocido, cortado en cubitos
1 lata de 3 oz. de champiñones cocidos
3 huevos
¾ taza de leche
2/3 taza de caldo de pollo
1 cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta
1 cucharada de cebolla rallada
¼ cucharadita salsa inglesa
1 cucharada catsup (salsa de tomate)

Coloque la pasta de pastel dentro de un molde de 9 pulgada de diámetro, formando una orilla más gruesa a los lados del molde. Coloque los pedacitos de pollo cubriendo el fondo del molde. Escurra los champiñones guardando el caldo. Riegue los champiñones sobre los pedazos de pollo. Coloque los huevos en una vasija. Agregue la leche. Añada el caldo de pollo al caldo de los champiñones hasta hacer una taza y agregue a los huevos. Añada los demás ingredientes. Bata lentamente con una batidora de mano hasta que esté la mezcla suave pero no espumosa. Cuidadosamente viértase sobre el pollo y los champiñones. Hornée el pastel en un horno caliente a 400º F por unos 30 minutos. Introduzca un cuchillo en el contenido y si éste sale seco, su pastel está listo. 4-6 porciones.

Noemí de Puerta.

PARTY CHICKEN

Halves of boned chicken breast
Chipped beef
Bacon slices
1 can mushroom soup
½ pint sour cream

Wrap each half chicken breast with half slice of bacon - sliced lengthwise.

Line a square or oblong casserole dish with chipped beef - two layers thick. Place wrapped chicken on top of chipped beef. Mix a can of mushroom soup with ½ pint sour cream. Pour over chicken and bake uncovered in 275º oven for 2½ - 3 hours.

GeDelle Young

MUSHROOM AND CHICKEN CUSTARD PIE

Served with tossed salad of lettuce, escarole and watercress, this chicken custard pie makes a party lunch. Add a vegetable and it makes a complete dinner.

1 9-inch unbaked pastry shell
2 cups diced cooked chicken
1 3-oz. can chopped broiled mushrooms
3 eggs
¾ cup milk
2/3 cup chicken broth
1 tsp salt
⅛ tsp. pepper
1 tbsp. grated onion
¼ tsp. worcestershire sauce
1 tbsp. catsup

Line 9 inch pie plate with pastry, building rim around edge. Arrange chicken over bottom of pastry. Drain mushrooms reserving broth. Sprinkle mushrooms over chicken. Place eggs in a bowl. Add milk. Add chicken broth to mushroom broth to make one cup and add to eggs. Add remaining ingredients. Beat slightly with rotary egg beater until smooth but not frothy.

Carefully pour over chicken and mushrooms. Bake in hot oven (400º F.) until the point of a sharp knife comes out clean when inserted in the custard, about 30 min. Serve hot. 4-6 servings.

Noemí de Puerta.

POLLO REBOSADO

2 pollos para freír de 3 a 4 lbs. cada uno
4 cebollas pequeñas
¼ taza mantequilla o margarina
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta
1 taza de caldo de pollo o 1 cubito de pollo concentrado, disuelto en una taza de agua hirviendo
2 cucharadas de harina
½ taza de crema

Pártase el pollo en presas; pele las cebollas y déjelas sin partir, enteras. Derrita 3 cucharadas de mantequilla en una sartén grande, y ponga las cebollas a freír por 5 minutos. Agregue ahora los pedazos de pollos poniendo las cebollas sobre el pollo, espolvoréele sal y pimienta, tápelo bien y cocínese a fuego alto por unos 10 minutos o hasta que el pollo esté dorado. Agregue la mezcla de caldo, reduzca la temperatura, cúbralo y cocínelo a fuego lento por 1¼ hora o hasta que esté tierno.

Arregle el pollo en una bandeja de servir y manténgalo caliente mientras prepara la salsa. Mezcle la harina y el resto de la margarina o mantequilla hasta que esté suave. Agréguele el caldo de pollo y cocínese, revolviendo constantemente hasta que la salsa haga burbujas. Agregue la crema, caliéntese pero no la hierva y viértase sobre el pollo. Da seis porciones.

Noemí de Puerta.

CACEROLA RAPIDA DE GALLINA

1 Caja de pechuga de gallina
1 lata de salsa de hongos
1 paquete de fideos gruesos
Queso picante o queso parmesano

Dórese una cajeta de pechugas de gallina.
Póngalas en una cacerola.
Viértale una lata de salsa de hongos.
Cocine un paquete de fideos gruesos y agréguelos a la gallina. Hornéelos a 300º por 1 hora.
Cúbralas con queso picante o con queso parmesano antes de hornearlas. Sirve 3 ó 4.

Helen Harrell

SMOTHERED CHICKEN

2 broiler-fryer chickens, 3 to 4 lb. each
4 small onions
¼ cup butter or margarine
1 teaspoon salt
Dash pepper
1 cup chicken stock *
2 tablespoons flour
½ cup cream

Cut chicken in serving pieces; peel onions but leave whole. Melt 3 tablespoons butter or margarine in a large skillet or Dutch oven, toss in onions and cook about 5 minutes. Now add the chicken pieces (lift the onions on top of them), sprinkle with salt and pepper, cover tighly and cook over a high heat for about 10 minutes or until chickens turn golden. Pour in stock or bouillon mixture, reduce heat, cover and cook slowly for 1 to 1¼ hours or until tender.

Transfer chicken to serving platter and keep it warm while you make the gravy. Work flour and remaining butter or margarine together until smooth. Add to chicken stock and cook, stirring constantly, until gravy bubbles. Add the cream, heat but don't boil and pour over chickens. Serves 6.

* Or 1 chicken bouillon cube dissolved in 1 cup boiling water.

Noemí de Puerta.

QUICK CHICKEN CASSEROLE

1 pkg. of breast of chicken
1 can mushroom sauce
1 pkg. of wide noodles
Cheddar cheese or parmesan

Put chicken in casserole; pour one can of mushroom sauce over chicken.

Cook 1 pkg. of wide noodles, add to chicken and bake at 300º for 1 hour. May be topped with cheddar cheese or parmesan before baking. Serves 3 or 4

Helen Harrell

MARISCOS

☆

SEAFOOD

CAMARONES CON REPOLLO

1 lb. de camarones frescos
½ repollo picado
1 cebolla grande
3 tomates
1 cucharada de aceite o mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Se limpian bien los camarones, se les quita la vena, y se lavan con agua de sal. Se pone una cucharada de aceite o mantequilla en la sartén y luego se le agregan los camarones, con el repollo, cebolla y tomates. Se tapan, y se cocinan a fuego lento por 30 ó 40 minutos.

Berta Méndez de Briceño

CROQUETAS DE PESCADO O CAMARONES
(México)

1 lb. de pescado o camarones
½ lb. papas
Perejil, picado finamente
2 huevos
Migajas de pan
Sal y pimienta

Hierva las papas y macháquelas. Cocine el pescado y córtelo en pedazos y mézclelo con las papas majadas y el perejil. Haga croquetas, revuélvalas en los huevos batidos luego en las migajas de pan sazonadas con sal y pimienta y fríalas en aceite caliente.

Martha de Higuero

LANGOSTINOS CON TOCINO

5 libras de langostinos
¾ taza salsa china
5 dientes ajos
2 cucharaditas de orégano
1 cucharadita de pimienta
3 libras de tocino

Se limpian los langostinos crudos. Se mezclan las especias en una licuadora. Se cortan las tiras de tocino a lo largo. Se envuelve cada langostino con el tocino y se junta con un palillo. Se colocan en una bandeja. Se vierte la salsa de especias sobre los langostinos y se hornean por 1 hora a 350º

Elide de Townshend

SHRIMP WITH CABBAGE

1 lb. fresh shrimp
½ cabbage chopped
1 big onion
3 tomatoes
1 tbsp. butter or grease
Salt and pepper to taste

Clean the shrimp well, take out the veins and wash in salt water. Put a spoonful of grease or butter in saucepan, add shrimp, cabbage, onion and tomatoes. Cover and simmer for 30 - 40 min.

Berta Méndez de Briceño

FISH OR SHRIMP CROQUETTES
(Mexico)

1 lb. fish or shrimp
½ lb. potatoes
Parsley, chopped fine
2 eggs
Bread crumbs
Salt and pepper

Boil potatoes, mash them...Cook fish, break into pieces and mix with mashed potatoes and parsley. Make croquettes, roll in beaten egg, then in bread crumbs seasoned with salt and pepper and fry in hot oil.

Martha de Higuero

SHRIMP WITH BACON

5 lb. large shrimp (langostinos)
¾ cup soy sauce
5 cloves garlic
2 tsp. oregano
1 tsp. black pepper
3 lb. bacon.

Shell and devein raw shrimp. Mix seasonings in a blender. Cut the bacon lengthwise. Wrap each shrimp with a strip of bacon and secure with a toothpick. Place in shallow baking dish. Pour the sauce mixture over the shrimp and bake for 1 hour at 350º.

Elide de Townshend

FILETES DE PARGO ENCAPADOS CON ALMENDRAS

4 filetes de pargo
Jugo de limones verdes
1 taza de almendras blanqueadas
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de harina
1 cucharada de mantequilla
Vino blanco
Sal y pimienta molida frescamente, al gusto

1. Se remojan los filetes en el jugo de limón por una hora.
2. Se doran las almendras si se desea y se majan o se ponen en la licuadora con el jugo de limón, harina y mantequilla. Si el puré está muy espeso, se remoja con un poco de vino blanco.
3. Se colocan los filetes en una vasija para hornear, untada en mantequilla, se esparcen con sal y pimienta y se cubren con una capa de puré.
4. Se ponen en el horno caliente (400º) hasta que estén cocidos, 10 a 15 min. 4 porciones.

Fay M. Franck

ESPAGHETTI A LA MARINERA CON CAMARONES

3 cucharadas de aceite de oliva o manteca
1 diente de ajo, finamente picado
1 lata grande de tomates a estilo italiano
4 filetes de anchoas, finamente picados
¼ cucharadita de orégano
2 cucharadas de sal
4 a 6 litros de agua hirviendo
1 libra de espaghetti
2 lbs. de camarones frescos, congelados o enlatados, (cocidos, pelados y limpios)

Se calienta el aceite a fuego lento. Se le agregan el ajo, los tomates, las anchoas y el orégano; se mezcla todo bien. Se cuece a fuego lento durante 1 hora, revolviéndolo de cuando en cuando. Se le saca el ajo cuidadosamente.

Mientras tanto, aparte, se le agregan 2 cucharadas de sal al agua hirviendo. Poco a poco se le agregan los espaghetti, de manera que no deje de hervir el agua. Se cocinan destapados y se revuelven de cuando en cuando. Se cocinan hasta que estén blandos. Se dejan escurrir bien. Se sirven en una bandeja y se les colocan por encima los camarones, luego se les vierte la salsa.

FILLETS OF RED SNAPPER AMADINE

4 fillets of red snapper
Lime juice
1 cup blanched almonds
2 tbsp. lemon juice
1 tbsp. flour
1 tbsp. butter
White wine
Salt and freshly ground black pepper to taste

1. Marinate fillets in lime juice 1 hour.
2. Brown almonds if desired and mash or put in blender with lemon juice, flour and butter. If paste is very thick, moisten with white wine.
3. Arrange fillets in a buttered baking dish, add salt and pepper and cover with paste.
4. Bake in a hot oven (400º) until done, 10 to 15 min. Serves 4.

Fay M. Franck

SPAGHETTI WITH SHRIMP A LA MARINERA

3 tbsp. olive oil or shortening
1 garlic clove minced
1 large can Italian-style tomatoes
4 anchovy fillets finely chopped
¼ tsp. oregano
2 tbsp. salt
4 - 6 quarts boiling water
1 lb. spaghetti
2 lb. shrimp; fresh, frozen or canned (cooked, shelled and cleaned)

Heat the oil over a low flame in a large skillet. Add the garlic, tomatoes, anchovies and oregano; mix well. Simmer for 1 hour, stirring occasionally. Remove garlic carefully. Meanwhile, in a large pot, bring water to boil with salt. Little by little, drop in the spaghetti so that the water never stops boiling. Cook uncovered until tender, stirring occasionally. Drain the spaghetti well. Turn into a casserole and arrange shrimp on top, then pour over sauce.

CACEROLA ALOHA CON LANGOSTA

2 latas de sopa de hongos con crema, condensada
1 taza de crema ácida
1 taza de hongos en rebanadas
½ taza de queso parmesano
½ cucharadita de mostaza en polvo
2 tazas de langosta, cocida
1 libra de espinacas, cocidas
Coco, trizado y tostado para adornar

1. Se mezclan y se calientan la sopa, crema ácida, hongos, queso y mostaza.
2. Se añade a la mezcla la langosta, cortada en pedazos gruesos.
3. Se hace la figura de una cruz con la espinaca en un plato para servir, y se pone la mezcla de langosta en las 4 cuñas grandes. Se pone el coco en el centro del plato. Se hornea a 300º casi por 20 min.

Gladys Knapp

CANGREJO SUPREMO

4 cucharadas de mantequilla
¼ taza de cebollas picadas
2 latas de sopa de hongos
1 taza de crema agria
1 lata de 6 onzas de hongos
½ taza de queso parmesano rallado
½ cucharadita de mostaza seca
Pizca de amargo angostura
2 latas de cangrejo
1 cucharada de perejil picado o cebollina
2 cucharadas de vino jerez

Sofría la cebolla en mantequilla hasta que esté suave. Agregue la sopa de hongos sin diluir, la crema agria, los hongos, el queso y los condimentos. Cocínese hasta que esté todo bien mezclado y caliente. Agréguele el cangrejo, el jerez y el perejil. Coloque en una vasija engrasada. Cuando se vaya a servir, caliente en el horno a 350º por 20 minutos. Sirve 8.

Marge Daniels

ALOHA CASSEROLE WITH LOBSTER

2 cans condensed cream of mushroom soup
1 cup sour cream
1 cup sliced mushrooms
½ cup grated parmesan cheese
½ tsp. dry mustard
2 cups cooked lobster
1 pound cooked spinach
Toasted coconut to garnish

1. Mix and heat the soup, sour cream, mushrooms, cheese and mustard.
2. Stir in 2 cups cooked lobster, cut in bite-size chunks.
3. Make a cross of spinach in a serving dish. Fill in the four large wedges with the lobster mixture. Put toasted coconut in center as a garnish.
4. Heat at 300º for about 20 min.

Gladys Knapp

CRABMEAT SUPREME

½ tsp. dry mustard
Dash Angostora Bitters
½ tsp. Ac'cent
2 cans crabmeat
1 tbsp. chopped parsley or chives
2 tbsp. sherry
4 tbsp. butter
¼ cup chopped onions
2 cans mushroom soup
1 cup sour cream
1 6-oz. can mushrooms
½ cup grated parmesan cheese

Sauté onion in butter till tender. Add undiluted soup, sour cream, mushrooms, cheese and seasonings. Cook until smooth and heated thoroughly. Stir in crab, sherry and parsley. Put in buttered casserole. When ready to serve, heat in 350º oven 20 min. Serves 8.

Marge Daniels

MARLIN ASADO

3 lbs. de filete de Marlín
¼ lb. de tocino
1 cebolla grande picada
1 zanahoria rallada
Sal y paprika
1 ramita de perejil
1 ramita de apio
1 hoja de albahaca
2 cucharadas de jugo de limón o lima
2 tazas de vino blanco

Haga incisiones profundas en el filete de pescado y meta allí pedazos de tocino. Mezcle los otros ingredientes y viértalos sobre el pescado dejándolo empapar 1 a 1½ horas.

Saque el pescado y colóquelo en una bandeja de asar. Cuele la salsa donde estaba el pescado y viértala sobre los filetes.

Asese a 375º ó 400º, por una hora, rociando el pescado con la salsa tan frecuentemente como sea necesario.

Georgina C. de Young

DEDOS DE DORADO A LA BAHIA DE PIÑAS

Filetes de Dorado, sin piel
Jugo de limón
Harina
Manteca fresca caliente y abundante

1. Se empapan los filetes en el jugo de limón 2 a 4 horas, o toda la noche.
2. Se escurren y se secan bien con toallas de papel.
3. Se cortan con la fibra en pedazos como dedos.
4. Se cubren con harina y se fríen en manteca fresca, caliente y abundante hasta que estén dorados.
5. Se rocían con la sal y se sirve caliente con palillos, salsa tártara y cuñas de limón.

Fay M. Franck

ATUN A LA TETRAZZINI

½ paquete de 8 onzas de spaghetti
2 latas de atún en pedacitos
¼ taza ají dulce rojo y enlatado, picado
1 cebolla pequeña, picada
1 lata sopa de crema de hongos
½ taza agua
1¾ taza queso rallado
½ taza de vino de jerez

Rompa el spaghetti en pedazos y cocínelos en agua de sal hasta que estén tiernos. Escúrralos. Ponga el atún, chile y cebolla en la cacerola. Diluya la sopa y agréguela al atún. Agregue el queso, spaghettis y jerez. Mézclelo cuidadosamente hasta que todo esté cubierto con la salsa. Espolvorée queso encima. Hornée a 350º F. por 40 minutos. Para 6.

June Lee.

BAKED MARLIN

3 lbs. sliced marlin
¼ lb. sliced bacon
1 large onion, chopped
1 shredded carrot
1 sprig each: basil, parsley and celery
Salt, paprika
2 tbsp. lemon or lime juice
2 cups white wine

Make incisions deep into the fish steak and insert pieces of the bacon. Mix the other ingredients and pour them over the fish, allowing it to marinate for 1 to 1½ hours.

Lift the fish out and arrange it in a baking dish. Strain the marinate and pour over the steaks.

Bake at 375º-400º for 1 hour, basting as often as necessary.

Georgina C. de Young

DOLPHIN FINGERS A LA PIÑAS BAY

Fillets of dolphin, skinned
Lime juice
Flour
Fresh deep hot fat

1. Marinate the fillets in the lime juice 2 to 4 hours or overnight.
2. Drain and dry well with paper towels.
3. Cut with the grain into finger-sized pieces.
4. Coat with flour and dry in fresh, deep, hot fat until golden brown.
5. Sprinkle with salt, and serve hot with toothpicks, tartar sauce and wedges of lemon.

Fay M. Franck

TUNA TETRAZZINI

½ of 8 oz. package of spaghetti
2 small cans flaked tuna
¼ cup pimiento - diced
1 small onion - chopped
1 can cream of mushroom soup
½ cup of water
1¾ cup grated cheese
½ cup sherry

Break spaghetti into pieces and cook in salted water until tender. Drain. Put tuna, pimiento and onion in a casserole. Mix water and soup and add to tuna mixture. Add cheese and spaghetti and sherry. Toss lightly until well mixed and coated with sauce. Sprinkle with cheese and bake in 350° oven about 40 minutes. Serves 6.

June Lee.

CAMARONES A LA AMANDINE

2 libras de camarones crudos
¾ taza de arroz crudo
2 cucharadas de mantequilla o margarina
¼ taza de pimiento verde, picado
¼ taza de cebolla, picada
1 cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta
⅛ cucharadita de macias
1 lata de sopa condensada de tomate
1 taza de crema ligera
½ taza de jerez
½ taza de almendras peladas y cortadas en tiritas

1. Pele y saque las venas de los camarones y colóquelos en agua hirviente con sal. Tape y deje 5 minutos que se escurran. Mientras tanto, cocine el arroz y enfríe.
2. En una sartén colocar la mantequilla y cuando esté caliente freir los pimientos y la cebolla por 5 minutos. Agregar la sal, la pimienta, el "mace", la sopa sin diluir, la crema, el sherry y ¼ taza de almendras. Vacíe todo esto a una cacerola de 1½ litro de capacidad. Reserve unos cuantos camarones para el adorno y el resto partirlos a lo largo por la mitad y agregarlos a la cacerola. Refrigerar los camarones, el arroz y cacerola con la mezcla.
3. Una hora antes de servir caliente el horno a 350°. En la cacerola ponga el arroz y los camarones partidos. Poner en la parte superior el ¼ taza de almendras restante y rociar con paprika. Hornear 30 minutos. Coloque encima los camarones enteros y hornear por 10 minutos más.

   A la hora de servir adornar con bolitas de melón o con berros, si se desea.

   Se puede hacer con anticipación (el día antes). Para 6-8.

Ruth Gauld

ESCABECHE DE PESCADO DE RIO HATO

Corte el pescado en trizas y lo sazona con sal, pimienta, limón y picante. Se fríe envuelto en la harina. Aparte se prepara una salsa con 1 cucharada de vinagre, una cebolla mediana en ruedas, tomates y ajíes dulces y picantes al gusto. Cuando el pescado esté frito se sumerge en esa salsa y se deja por varias horas antes de servirlo

SHRIMP AMANDINE

2 lbs. raw shrimp
¾ cup raw rice
2 tbsp. butter or margarine
¼ cup chopped green pepper
¼ cup chopped onion
1 tsp. salt
⅛ tsp. pepper
⅛ tsp. mace
1 can condensed tomato soup
1 cup light cream
½ cup sherry
½ cup sliced blanched almonds

1. Shell, devein, simmer shrimp in boiling salted water, covered, 5 min. Drain. Meanwhile cook rice and cool.
2. In hot butter in skillet, sauté green pepper and onion 5 min. Add salt, pepper, mace, undiluted soup, cream, sherry, ¼ cup almonds. Turn into 1½ qt. casserole. Reserve a few whole shrimp for garnish. Split rest down back. Refrigerate shrimp, rice and casserole mixture.
3. 1 hour before serving time, heat oven to 350°. Into casserole mixture, toss rice, split shrimp. Top with ¼ cup almonds and sprinkle with paprika. Bake 30 min.; top with whole shrimp and bake 10 min. longer. In serving, garnish with melon balls, watercress if desired.

   Can be made the day ahead. Serves 6-8

Ruth Gauld

PICKLED FISH RIO HATO STYLE

Cut the fish into pieces and season it with salt, pepper, lemon or lime and powdered hot pepper. Dredge with flour and fry. In another pan prepare a sauce with 1 tbsp. vinegar, a medium-sized onion cut into rings, tomatoes and peppers both sweet and hot, to taste. When the fish is fried mask it in the sauce and let sit for several hours before serving.

CALAMARES RELLENOS (Kalamari)
(Grecia)

3 libras de calamaritos grandes
Sal y pimienta y jugo de limón
¼ taza de aceite oliva
Agua caliente para cubrir
½ taza de salsa de tomate

Relleno:

½ taza aceite de oliva
3 cebollas, picadas
1 taza de arroz
3 cucharadas de perejil, picado
3 cucharadas de "dill", picado
2 cucharadas de piñones (nueces)
Sal y pimienta
1 cucharadita de pimienta Jamaica

Se lavan y se limpian los calamares con mucho cuidado, quitándoles los huesos, ojos, bolsa de tinta. Se le quita el pellejo. Corte los tentáculos y resérvelos. Sazone el marisco con sal, pimienta y jugo de limón.

Para preparar el relleno: Caliente el aceite y fría la cebolla hasta que esté un poco dorada. Agregue los tentáculos, picaditos y déjelos tomar un poco de color. Agregue el arroz y cocine por 5 minutos revolviendo con una cuchara de madera. Agregue los ingredientes restantes para el relleno y continúe cocinando como por 2 minutos más. Deje enfriar el relleno. Con una cucharadita rellene los calamares con la mezcla, no mucho, ya que el arroz crecerá y prense con cuidado con un palillo. Coloque los calamares en un recipiente pyrex y échele el aceite con la salsa de tomate, y suficiente agua caliente para cubrirlos un poco. Se ponen al horno, tapado, a 350º F. hasta que los calamares estén tiernos y la salsa espesa.

Mary Raymondo

STUFFED BABY SQUIDS (Kalamari)
(Greece)

3 lbs. large baby squids
Salt and pepper and lemon juice
¼ cup olive oil
Hot water to cover
½ cup tomato sauce

Filling:

½ cup olive oil
3 onions, chopped
1 cup rice
3 tbsp, chopped parsley
3 tbsp. chopped dill
2 tbsp. pine nuts
Salt and pepper
1 tsp. allspice

Wash and clean squids carefully, removing the bones, eyes and ink bag. Peel the skin. Cut off tentacles and reserve them. Season the fish with salt, pepper and lemon juice.

To prepare the filling: Heat the oil and brown the onion lightly. Add the tentacles, cut into fine pieces, and let them take color. Add rice and cook for 5 minutes, stirring with a wooden spoon. Add the remaining ingredients for stuffing and continue cooking a minute or two longer.

Allow the stuffing to cool. With a teaspoon fill each squid with the mixture, not too full as the rice will swell. Skewer carefully with a toothpick.

Arrange the squid in a shallow pyrex dish and pour over them the oil and the tomato sauce and sufficient hot water to almost cover.

Bake them, covered, in a medium oven, 350º, until the squids are tender and the sauce thickens.

Mary Raymondo

TORTA DE CAMARONES
(Brasil)

Pasta:
7 cucharadas de harina seca
1 yema
1 cda. de mantequilla
1 cucharada de manteca
Sal al gusto

Se hace una masa de estos ingredientes. Se extiende la masa en dos partes.

Nota: Para un molde de "spring-form" (lo que permite remover los lados) de 10 pulgadas use las cantidades por 5 más, para hacer lados altos para que el relleno no salga cuando se remueva el lado del molde.

Relleno (Recheio):

1 libra de camarones
1 diente de ajo, picadito o machacado
1 cebolla chica, picada
1 tomate, pelado y picado
1 cucharada de pasta de tomate
1 taza de leche
1 cucharadita de maicena
1 frasco de aceitunas (opcional)

Se limpian los camarones. Se calientan 1 ó 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Se agregan el ajo, cebolla, tomate, pasta de tomate y sal al gusto. Cuando la cebolla esté dorada, se añaden los camarones y se deja cocinar a fuego lento por unos 15 minutos. Se añade un poquito de agua si es necesario. Cuando los camarones están cocidos, se agrega la leche mezclada con la maicena a la sartén. Se cuece unos 10 minutos más o hasta que la salsa espese. Se deja enfriar. Se agregan las aceitunas si se desea.

Cuando el relleno está frío, se vierte en el molde que ya tiene una pasta al fondo. Se tapa con la otra pasta y se le unta con yema. Se hornea a 400° por una hora o hasta que la pasta dore.

Nota: Para el molde "spring-form" de 10 pulgadas, se hace casi por 2 la receta para el relleno.

Gilda Bruno-Lobo

SHRIMP PIE
(Brazil)

Crust:
7 tbsp. dry farina
1 egg yolk
1 tbsp. butter
1 tbsp. lard
Salt to taste

Make a dough of the above ingredients. Roll into 2 crusts.

Note: For a 10-inch spring-form pan, make 5 times the recipe, and make high sides with the pastry so that filling does not fall out when sides of pan are removed.

Filling (Recheio):

1 lb. shrimp
1 clove garlic, minced or mashed
1 small onion diced
1 tomato, peeled and diced
1 tbsp. tomato paste
1 cup milk
1 tsp. cornstarch
1 small bottle green olives (optional)

Clean shrimp. Heat 1 or 2 tbsp. olive oil in a sauce pan. Add garlic, onion, tomato, tomato paste and salt to taste. When onion is golden, add shrimp and let cook slowly for about 15 min. Add a little water if necessary. When shrimp is cooked, add milk mixed with cornstarch to pan. Cook about 10 min. more or until sauce is thickened. Let cool. Add olives if desired.

When filling is cool, fill pastry-lined pan and cover with second crust. Brush with egg yolk. Bake at 400° about 1 hour or until crust is golden.

Note: For 10-inch spring-form pan, make about 2 times the filling recipe.

Gilda Bruno-Lobo

PARGO AL HORNO

Un pescado de 3-5 libras de peso
3 tazas de migas de pan suave
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
¼ cucharadita tomillo u orégano (mejorana)
½ cebolla mediana, picada
⅓ taza de mantequilla derretida
Tiras de tocino

Limpiar el pescado de escamas e intestinos y dejar la cabeza y la cola. Secar el interior del pescado y frotar con sal y jugo de limón. Mezclar las migas de pan con ½ cucharadita de sal, pimienta, tomillo y la cebolla. Agregar la mantequilla revolviendo ligeramente. Rellenar el pescado con esta mezcla. Coser la abertura del pescado con una aguja larga e hilo. Colocar el pescado sobre una rejilla engrasada en una vasija poco profunda o sobre un papel grueso.

Arreglar el pescado en forma de "S" o en círculo. Untar la superficie del pescado con sal y colocar encima las tiras de tocino. Hornear sin tapar en un horno moderado (375º) permitiéndose de 10 a 16 minutos por cada libra de peso. Cada porción es de media libra.

Elva Fairchild

CANGREJO A LA MORNAY

1 barrita de mantequilla (½ taza)
1 pequeño atado de cebollinas picadas
½ taza de perejil, picado
2 cucharadas de harina
½ litro de crema ligera
¼ a ½ libra de queso suizo rallado
1 cucharada de vino de Jerez
1 lb. de carne blanca de cangrejo
Pimiento picante y sal al gusto

Derretir la mantequilla en una olla pesada y dorar la cebolla y el perejil. Mezclar con la harina, queso y la crema, hasta que el queso esté derretido. Agregar los otros ingredientes y mezclar suavemente con la carne de cangrejo.

Puede servirse sobre arroz o sobre rodajas de pan tostado o sobre hojarascas. Sirve 6.

Pearl Stacy

BAKED RED SNAPPER

1 3-5 lb. fish
3 cups soft bread crumbs
½ tsp. salt
¼ tsp. pepper
¼ tsp. thyme or marjoram
½ medium sized onion, minced
⅓ cup butter, melted
Strips bacon

Clean fish, but leave head and tail. Dry inside of fish. Mix bread crumbs, salt, pepper, thyme and onion; add butter slowly, tossing ightly together. Stuff fish with mixture. Sew fish opening together with large needle and thread. Place, underside down, on greased rack or greased heavy paper in shallow pan, arranging fish in "S" shape or circle. Rub outside with salt and lay strips of bacon over top. Bake fish uncovered in moderately hot oven (375°) allowing 10 to 16 min. a pound. Allow ½ pound per portion.

Elva Fairchild

CRABMEAT MORNAY

1 stick butter (1½ cup)
1 small bunch green onions, chopped
½ cup chopped parsley
2 tbsp. flour
1 pint light cream
¼-½ lb. grated swiss cheese
1 tbs. sherry wine
Red pepper and salt to taste

1 lb. white crab meat

Melt butter in heavy pot and sauté onion and parsley. Blend in flour, cream and cheese until cheese is melted. Add other ingredients and gently fold in crab. May be served from chafing dish on to rice, with melba toast or in patty shells. Serves 6.

Pearl Stacy.

PESCADO EN SALSA AMARILLA

1 taza salsa blanca común
2 yemas de huevo batidas
1 cucharada vinagre
1 cucharada perejil picado menudamente
1 cucharadita azúcar
Zanahorias
2 libras pescado fresco en filetes
Jugo de limón
Sal y pimienta
Cebolla molida
1 huevo batido
Pan rallado (en polvo)

Se parte el pescado en tajadas. Aliñe con el jugo de limón, sal, pimienta y cebolla molida. Untelas luego con huevo batido, se pasan por el pan rallado y se fríen. Se agrega a la salsa blanca las yemas batidas, vinagre, perejil y azúcar. Se baña con esta salsa el pescado y se lleva al horno para calentarlo bien. Se adorna con perejil crespo y cebollinas en vinagre, y se rodean con virutas de zanahoria: La viruta de zanahoria se hace rallando la zanahoria cruda como se hace con la papas. Untelas con sal, azúcar y harina de trigo, y se fríen en aceite bien caliente.

Ercilia de Membreño

CANGREJO Y CAMARONES ASADOS

1 ají verde mediano, picado
1 cebolla mediana, picada
1 taza de apio, picado
1 lata (6½) onzas) de cangrejos desmenuzados
1 lata (6½) onzas) de camarones, limpios
½ cucharadita de sal; pizca de pimienta
1 cucharadita de salsa de Worcestershire
1 taza de mayonesa
1 taza de migajas de pan con mantequilla

Combinar los ingredientes excepto las migas. Póngalos en una cacerola grande engrasada, o en conchas individuales. Rocíe las migas encima y hornéelos a 350°F por 30 minutos. Para 8 personas.

Helen Henley.

FISH IN YELLOW SAUCE

1 cup white sauce
2 egg yolks beaten
1 tbsp. vinegar
1 tbsp. minced parsley
1 tsp. sugar
Carrots
2 lb. fresh fish fillets
Lemon juice
Salt and pepper
Grated onion
1 egg beaten
Bread crumbs (fresh)

Cut fish in slices. Marinate them in the lemon juice, salt, pepper and grated onion. Dip in the beaten egg and then in bread crumbs, and fry. Add to 1 cup of white sauce, the beaten egg yolks, vinegar, parsley and sugar. Bathe fish with the sauce and heat thoroughly in oven. Decorate with crisp, fresh parsley, scallions in vinegar and surround with fried carrot chips: Fr ed carrots are made by grating the raw carrots, tossing them with salt, sugar and flour, and frying in hot oil.

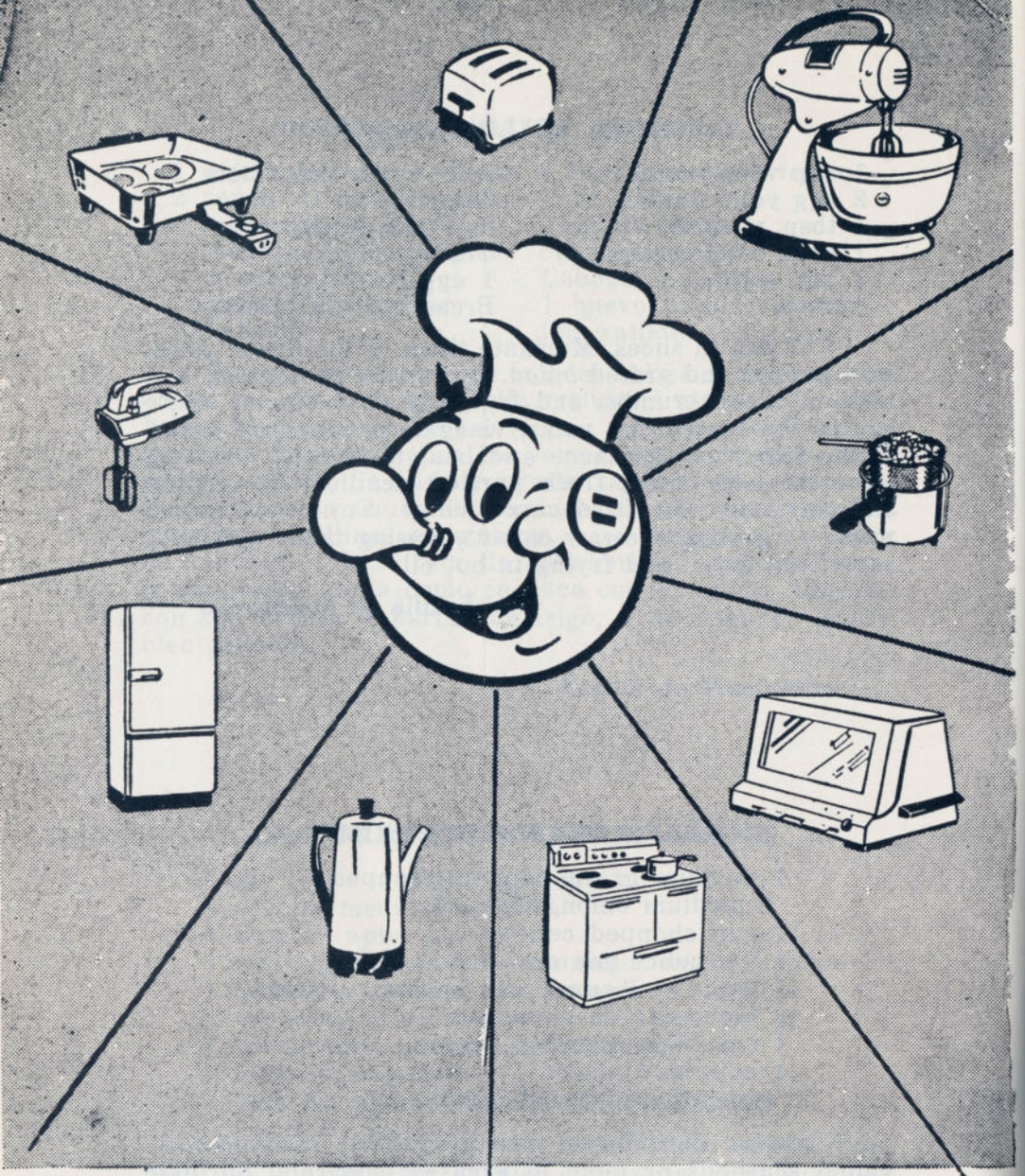
Ercilia de Membreño

BAKED CRAB AND SHRIMP

1 medium green pepper, chopped
1 medium onion, chopped
1 cup chopped celery
1 6½-ounce can crab meat, flaked
1 6½ or 7-ounce can shrimp, cleaned
½ tsp. salt; dash pepper
1 tsp. Worcestershire sauce
1 cup mayonnaise
1 cup buttered bread crumbs

Combine ingredients, except crumbs; place in individual seashells or bake in greased casserole. Sprinkle with buttered crumbs and bake in moderate oven (350°) 30 minutos. Serves 8.

Helen Henley.



K-Listo Kilovatio
felicita al CLUB DE ESPOSAS DE MEDICOS por la feliz iniciativa al publicar este libro y espera que el pueblo panameño sepa aprovecharlo en beneficio de una mejor alimentación,

COMPAÑIA PANAMEÑA DE FUERZA Y LUZ

CARNES

MEATS

TORTA DE HIGADO MOLIDO

1 libra de hígado
2 huevos
1 pimento verde
1 cebolla chica
1 tomate
1 lata de petit pois
Ajos, apio en polvo, salsa inglesa y china al gusto

Muela el hígado como si fuese carne, agréguele la cebolla, tomate, pimento verde, todo bien picadito. Sazónelo con las especias en polvo o líquidas, ajos, apio, salsa inglesa y china. Agréguele los dos huevos batidos con sal y los petit pois. Revuelva todo y póngalo en una olla de vapor engrasada previamente. Déjelo cocinar por 20 min. a fuego lento sin destapar la vasija.

4 porciones.

Hortensia de González

LENGUA A LA PARISIEN

1 lengua de res mediana, cocida, pelada y rebanada
2 huevos enteros frescos
2 cucharadas de caldo de pollo
1 cucharada de harina
El jugo de un limón
Pan molido, el necesario
Mantequilla, la necesaria para freir
Sal y pimienta

Se rebana la lengua ya cocida y pelada; las rebanadas se envuelven en la siguiente salsa: Los huevos se baten juntos, se les agrega la harina, la sal, la pimienta, el caldo y el jugo de limón.

Se bate todo esto muy bien para que se forme una salsa bastante espesa. Si fuere necesario se le puede agregar más harina. Las rebanadas se van pasando una por una por la salsa y después por el polvo de pan y se van friendo en la mantequilla caliente a fuego muy lento, para que no se quemen.

Cuando estén doraditas, se les escurre la mantequilla y se acomodan en un platón.

Se sirven calientes.

Naty de Bemporad

GROUND LIVER LOAF

1 pound liver
2 eggs
1 green pepper
1 small onion
1 tomato
1 tin green peas
Garlic, celery powder, Worcestershire and soy sauces to taste

Grind the liver as you would do meat; add the onion, tomato, green pepper finely chopped. Season with the power or liquid spices of garlic, celery, Worcestershire and soy sauces to taste.

Add 2 beaten eggs with salt and green peas. Mix everything and put into a pressure cooker slightly greased. Cook for 20 min. at low heat without uncovering.

4 portions.

Hortensia de González

TONGUE A LA PARISIENNE

1 medium tongue, cooked, peeled and sliced
2 whole fresh eggs
2 tbsp. chicken broth
1 tbsp. flour
Juice of 1 lemon
Bread crumbs
Sufficient butter for frying
Salt and pepper as desired

Cut cooked, peeled tongue into convenient slices. Cover slices with sauce as follows: Beat eggs, add flour, salt, pepper, broth and lemon juice. Stir mixture well into a thick sauce. If necessary, add more flour. Dip slices of tongue one by one into sauce and then into bread crumbs and fry in butter at a low temperature to avoid burning.

Allow to brown, then remove from fire and drain off excess butter.

Serve while hot.

Naty de Bemporad

CARNES DE RES A LA STROGANOFF

1 lb. de biftec, cortado en cubitos de ¾ de pulgada
Harina
2 cucharadas de manteca
½ taza de cebolla, picada
1 diente de ajo, finamente picado
1 lata de 6 onzas de hongos escurridos (conserve el jugo)
1 taza de crema ácida
1 lata de sopa de tomates, condensada
1 cucharada de salsa inglesa
6 - 8 gotas de salsa de Tabasco
½ cucharadita de sal
Pizca de pimienta

Se meten los cubitos de carne en harina y se doran en manteca caliente. Se agregan la cebolla, el ajo y los hongos.

Se combina la crema ácida, la sopa de tomates, el jugo de los hongos y los condimentos. Se echa esto sobre la carne y se cuece a fuego lento hasta que la carne esté suave, casi una hora.

Se sirve sobre arroz, tallarines o espaghetti. Rinde 4-6 porciones.

Shirley Eldridge

MI CARNE ASADA AGRIDULCE FAVORITA

3½ - 4 libras de carne de vaca para asar en olla (un lomo de cadera es bueno)
2 cucharadas de manteca
1 cebolla, en rebanadas
1 hoja de laurel, desmenuzada
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadita de sal
1 cucharada de vinagre
3 cucharadas de catsup
⅓ taza pasas

Se derrite la manteca, se dora la carne. Se agregan la cebolla y la sal. Se cubre y se cuece por 15 min. Se mezclan juntos el azúcar moreno, el vinagre, el catsup y las pasas y se le agregan a la carne. Se cubre y se cuece por 2-2½ horas a fuego lento.

Esta comida está lista cuando la carne está suave. Sin embargo, es mejor si se prepara con anticipación y se guarda en una cacerola toda la noche. Si se rebana la carne antes de guardar la cacerola, entonces estará lista para servirla después de recalentarla. Se recalienta si se pone por 1½ horas en el horno a temperatura de 325º. 6-8 porciones.

Gloria Rudman

QUICK BEEF STROGANOFF

1 lb. round steak, cut in ¾ inch cubes
Flour
2 tbsp. fat
½ cup onion, chopped
1 clove garlic, minced
1 six ounce can mushrooms, drained (save liquid)
1 cup sour cream
1 can condensed tomato soup
1 tbsp. Worcestershire sauce
6 - drops Tabasco sauce
½ teaspoon salt
Dash pepper

Dip the cubes of meat in flour and brown in hot fat. Add onion, garlic and mushrooms.

Combine sour cream, tomato soup, mushroom liquid and seasonings. Pour over meat. Simmer until tender, about one hour.

Serve over rice, noodles or spaghetti. Serves 4-6.

Shirley Eldridge

MY FAVORITE SWEET AND SOUR POT ROAST

3½ - 4 lbs. pot roast (rump roast especially good for this)
2 tablespoons shortening
1 onion, sliced
1 bay leaf, crumbled
1 tablespoon brown sugar
1 teaspoon salt
1 tablespoon vinegar
3 tablespoons catsup
⅓ cup raisins

Melt shortening, brown meat. Add onion and salt. Cover and cook for 15 mins. Blend together the brown sugar, vinegar, catsup and raisins and add to the meat. Cover and cook for 2 - 2½ hours, on a low heat.

When the meat is tender ths dish is ready to serve. However, it is a good dish to prepare in advance and to store in a casserole over night. If the meat is sliced before it is placed in the casserole to be stored, it is ready to serve after reheating. The reheating will take about 1½ hours in a fairly hot oven (325º F). The extra cooking increases the flavor of the dish. Makes 6-8 serving.

Gloria Rudman

SARMA
(Yugoeslavia)

2 lbs. de puerco molido
2 repollos grandes
1 taza de arroz
1 cucharada de vinagre
½ lb. de carne molida
2 huevos
3 cebollas medianas
1 cucharada de harina
½ lb. de jamón ahumado
1 lata de repollo ácido
Sal y pimienta al gusto
1 cucharada de aceite

Se mezclan las carnes molidas con la cebolla, el arroz, sal, pimienta y los huevos. Aparte se hace una pasta con 1 cucharada de aceite, cuando se caliente se le revuelve la harina, con dos onzas de agua y después se incorpora una taza de agua caliente. Se rellenan las hojas de repollo con las mezclas de carnes y se colocan en la olla donde estaba el repollo junto con el repollo ácido, el jamón en pedazos y la mezcla de harina, también un poco de repollo picado. Se tapan; se cuecen en fuego alto por dos horas. Si se seca el agua se le pone un poco más.

Fanny C. De Treljuls

TAMALES DE PUERCO
(Costa Rica)

2 libras harina de maíz
2 libras puerco
1 libra tocino
1 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate
Sal y pimienta al gusto
1 taza arroz cocido
1 taza garbanzos
2 tazas agua
Hojas de guineo o plátano
Cuerdas

Se pone a cocinar el puerco y tocino con sal y pimienta al gusto. En otra sartén se sofríen la cebolla, pimiento verde, tomate, arroz cocido, garbanzos y agua. Cuando esté cocido, se mezcla esta salsa con la harina de maíz. Se ponen a suavizar unas hojas en agua hirviendo. En cada hoja se coloca el relleno que se preparó con el puerco. En el centro de cada una se pone la mezcla frita. Se doblan las hojas en forma de tamales. Se ata con una cuerda. Se ponen a cocinar por 1½ horas.

Ma. Odilia Castro

SARMA
(Yugoslavia)

2 lbs. of ground pork
2 large cabbages
1 cup of rice
1 tbsp. of vinegar
½ lb. of ground beef
2 eggs
3 medium onions
1 tbsp. of flour
½ lb. smoked ham
1 can of sour cabbage
Salt and pepper to taste
1 tbsp. of oil

Mix the ground meats with the onion, rice, salt, pepper and the eggs. In another saucepan make a paste with 1 tbsp. of oil and when hot add the flour and mix with 2 ounces of water, and then with 1 cup boiled water. Fill the cabbage leaves with the meat mixture and place in a pot together with the smoked ham in pieces, the sour cabbage, the flour mixture and some chopped cabbage. Cover and cook on high fire for two hours. Whenever it dries, add little water.

Fanny C. de Treljuls

PORK TAMALES
(Costa Rica)

2 lbs. corn meal
2 lbs. pork
1 lb. bacon
1 onion
1 green pepper
1 tomato
Salt and pepper to taste
1 cup cooked rice
1 cup chickpeas (garbanzos)
2 cups water
Banana or plantain leaves
Strings

Cook the pork and bacon with salt and pepper to taste. In another pan, sauté a mixture of the onion, green pepper, tomato, cooked rice, chickpeas and water. When well cooked mix this mixture with the corn meal. Place some leaves in boiling water to soften. Then place some of the meat mixture on each leaf, and, in the center of each, some of the fried mixture. Wrap the leaves in the shape of tamales. Tie with a string and put to cook for 1½ hours.

Ma. Odilia Castro

MOUSSAKA
(Berenjena con carne molida)
(Turquía)

2 libras de carne molida
3 cebollas grandes
¼ taza de aceite
3 berenjenas grandes
2 dientes de ajo
3 cucharadas de pasta de tomate
Hojas de perejil
Sal y pimienta

Se pelan las berenjenas y se cortan a lo largo ½ pulgada de ancho. Póngalas en agua con bastante sal. Mientras prepare la carne: ponga el aceite en una olla de freír, corte las cebollas y póngalas en el aceite. Se fríe un poco y se agrega la carne. Se cocina hasta que el agua de la carne se evapore. Cuando la carne esté lista agréguele la sal y pimienta, pasta de tomate y el ajo majado. Agréguele un poquito de agua y deje cocinar como por 5 minutos. Inmediatamente después, se le agrega el perejil picado. Cuando la carne está lista, eche aceite en otro recipiente para freír, tome las berenjenas del agua, séquelas y póngalas a freír en el aceite bien caliente. Cuando estén fritas colóquelas en una bandeja y cúbralas con la carne. Si le sobra carne, continúe alternando las capas. Berenjena, carne, etc. Corte un pimentón verde en rebanadas y colóquelas sobre la moussaka. Corte tomates en rebanadas para que quepan dentro de las rebanadas de los pimentones. Se le riega una taza de agua y se pone al horno a 350º F por ½ hora.

Mary Raymondo

CHILE CON CARNE

3 lbs. de carne
3 cebollas picadas
1 pimentón picado
6 latas de salsa de tomate
2 lbs. de frijoles rojos cocidos con sal
1 botella de polvo de chile
aceite
sal
1 taza de perejil picado

Fría las cebollas y pimentón en aceite. Agregue la carne y cocine hasta que el color rojo desaparesca. Sasone con sal, agregue el polvo de chile, salsa de tomate, los frijoles rojos ya cocidos. Sazone al gusto. Agregue una taza de perejil picado. Deje que todo se cocine al fuego lento por media hora y sirva con arroz.

Angela de González Revilla

MOUSSAKA
(Eggplant with ground meat)
(Turkey)

2 lbs. ground meat
3 big onions
¼ cup oil
3 large eggplants
2 cloves of garlic
3 tbsp. tomato paste
A few leaves of parsley
Salt and pepper

Peel the eggplant, cut them length-wise, ½ inch thick. Put them in very salty water. Meanwhile prepare the meat: Put the oil in a deep frying pan, cut the onion and put it in the oil. Fry it a little and add the meat. Fry until the water of the meat evaporates. After the meat is done add salt and pepper, tomato paste and mashed garlic. Add a little water and let it cook for about 5 min. Immediately after, add the chopped parsley. After the meat is done, put oil in another frying pan, take the eggplants from the water, dry them and put them in the hot oil. When fried, lay them on a tray and pour enough meat to cover them. If there is some meat left, continue alternating the layers. Eggplant meat etc. Cut a large green pepper in round slices and put on top of the moussaka. Cut tomato slices small enough to fit inside the green pepper circles. Pour one cup of water on it and bake at 350º for ½ hour.

Mary Raymondo

CHILE

3 lbs. ground meat
3 large chopped onions
1 chopped green pepper
6 cans of tomato sauce
1 cup chopped parsley
1 bottle (large) of chile
2 lbs. of red beans, cooked (not soft) with salt
powder
cooking oil and salt

Lightly brown onions and green pepper in oil. Add meat and cook lightly (just till redness is gone) Season with salt, add chile powder. Add tomato sauce and rinse out cans with water and add to mixture. Add red beans already cooked and season to taste. Add a cup of chopped parsley. Let it all simmer for about half an hour and serve with rice.

Angela de González Revilla

HAMBURGESA CON TORTA PONE

1 cucharada de manteca
1 lba. de carne molida
⅓ taza de cebolla picada
1 cucharadita de chile en polvo
¾ cucharadita salsa inglesa
1 taza de tomates enlatados
1 taza de porotos (colocados)
1 taza de pasta de pan de Harina de Maíz (o medio paquete de mezcla para Corn Muffins)

Dore la carne y la cebolla en la grasa. Agréguese el condimento y los tomates. Cúbrase y cocínese a fuego lento por 15 minutos; luego añada los porotos. Viértase en un recipiente para hornear. Cúbrase con la pasta de pan de Harina de Maíz, esparciéndola cuidadosamente con un cuchillo mojado y hornéese a 425° por 20 minutos. 4 porciones.

Caroline Adair

CACEROLA DE HAMBURGUESA Y QUESO

1 lb. de carne molida
1 lata grande de salsa de tomate
1 paquete grande de queso crema
¼ taza de crema agria
¼ taza de cebollinas, picadas
¼ taza de pimiento verde, picado
1 caja (4 tazas) de tallarines
2 cucharadas de mantequilla derretida

Se fríe la carne molida y se le añade la salsa de tomate. En un tazón se mezclan los quesos, crema agria, cebollinas y pimiento verde.

Se hierve los tallarines. Se lavan con agua fría. Se pone mitad de los tallarines en una cacerola engrasada. Se agrega la mezcla de quesos y el resto de los tallarines y se le echa encima la mantequilla derretida. Se echa la carne molida y la salsa sobre esto y se hornea a 350º por 30 minutos. Si se prepara por adelantado y se refrigera entonces hornée por 50 — 60 minutos. 6 porciones.

Fay M. Franck

HAMBURGER WITH PONE PIE

1 lb. ground beef
⅓ cup chopped onion
1 tbsp. shortening
2 tbsp. chli powder
¾ tsp. worcestershire sauce
1 cup canned tomatoes
1 cup drained kidney beans
1 cup corn bread batter (or ½ package corn muffin mix)

Brown meat and chopped onion in melted shortening. Add seasoning and tomatoes. Cover and simmer over low heat for 15 minutes; then add kidney beans. Pour meat mixture into greased 1 or 1-½ quart casserole. Top with corn bread batter spreading carefully with wet knife.

Bake in hot oven 425º for 20 minutes. Serves 4.

Caroline Adair

HAMBURG — CHEESE CASSEROLE

1 lb. hamburger
1 large can tomato sauce
1 large package cream cheese
½ box cottage cheese
¼ cup sour cream
¼ cup scallions, diced
¼ cup green pepper, diced
1 box (4 cups) flat noodles
2 tbsp. melted butter

Saute hamburger; add tomato sauce. In another bowl, blend cheeses, sour cream, scallions, green pepper.

Boil noodles. Wash with cold water. Put half the noodles in greased casserole. Add cheese mixture. Add rest of noodles and pour melted butter over top. Pour meat and tomato over top.

Bake at 350º for 30 min. If prepared ahead and refrigerated — then bake at 350º for 50 — 60 min. Serves 6.

Fay M. Franck

LOMO AL JEREZ
(México)

1½ lb. lomo de puerco
2 tazas de agua
1 taza jerez seco
2 cebollas
2 cucharadas pimentón dulce
½ lb. mantequilla
Lechuga
Un manojo de rábanos
Aceite, vinagre, sal, pimienta

Corte el lomo en pequeños trozos. Se ponen a hervir con la cebolla y el agua y cuando ésta se consuma se le agrega el pimentón, el jerez, la mantequilla y sal. Se deja hervir hasta que la carne esté suave. Se sirve caliente con la lechuga picada sazonada con aceite, vinagre, sal y pimienta y se adorna con los rábanos cortados en forma de flor.

Martha de Higuero

CHULETAS DE PUERCO CON SALSA DE ALCAPARRAS

A. 4 chuletas de puerco de "1" de de espesor
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de manteca
½ cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta
1 cubito de caldo concentrado
⅓ taza de agua caliente
¼ taza de cebolla picada
1 cucharadita de mostaza preparada
1 cucharada de alcaparras
B. 1 cucharada de harina
¼ taza de agua
½ taza de crema agria

Se espolvorean bien las chuletas con las 2 cucharadas de harina. Se doran en la manteca caliente. Se saca la grasa. Se sazonan las chuletas con la sal y pimienta. Se disuelve el cubito de caldo en el agua caliente. Se añaden el caldo, cebolla, mostaza y alcaparras. Se tapa bien y se cuece a fuego lento 45 min. a una hora, o hasta que estén cocidos. Se colocan las chuletas en un platón. Se agrega la cucharada de harina al jugo en la sartén; mézclase. Se añade el agua y se cuece moviendo hasta que espese. Se revuelve la crema agria y se calienta. Se vierte la salsa sobre las chuletas. Sírvase. Para 4.

Dorothy Kovatch

SHERRY WINE PORK ROAST
(Mexico)

1½ lb. pork roast
2 cups water
1 cup dry sherry wine
2 onions
2 tablespoons sweet pepper
½ lb. butter
1 lettuce
Radishes
Oil, vinegar, salt, pepper

Cut pork roast into pieces and boil them with water and onions; when dry add pepper, sherry wine, butter and salt. Let it boil until soft. Serve hot with lettuce seasoned with oil, vinegar, salt and pepper and decorate with radishes cut like flowers.

Martha de Higuero

PORK CHOPS WITH CAPER SAUCE

A. 4 pork chops, cut 1" thick
2 tbsp. flour
2 tbsp. fat
½ tsp. salt
⅛ tsp. pepper
1 beef bouillon cube
⅓ cup hot water
¼ cup chopped onion
1 tsp. prepared mustard
1 tbsp. capers
B. 1 tbsp. flour
¼ cup water
½ cup sour cream

Dredge chops in 2 tbsp. flour. Brown in hot fat. Pour off drippings. Season chops with salt and pepper. Dissolve bouillon cube in hot water. Add bouillon, onion, mustard and capers. Cover tightly and cook slowly 45 min. to 1 hour, or until done. Remove chops to a platter. Add 1 tbsp. flour to cooking liquid; mix. Add water and cook, stirring until thickened. Fold in sour cream and heat. Pour sauce over chops. Serves 4.

Dorothy Kovatch

PUERCO ASADO CHINO "DIANA"

5 lbs. de puerco, liso o un pernil
1 taza de azúcar morena
4 pulgadas de jengibre
½ taza de salsa china
2 dientes de ajo machacados
¼ taza de whisky
Sal y pimienta al gusto

Remove el jengibre en agua por un rato, le raspa la cáscara y lo ralla. Exprima el jugo y mézclelo con el azúcar, salsa china, ajo, sal, pimienta y whisky. Agujerée el puerco utilizando un punzón para hielo. Remoje el puerco con esta mezcla y déjelo marinar por varias horas volteando con frecuencia. Hornéelo a una temperaturade 300ºF. más o menos 35 minutos por libra. Puede comerse frío o caliente. No use la salsa que queda en la bandeja pero sí rocíe con ella la carne mientras se asa.

Diana Marine de Bright

GUISADO CHINO DE PUERCO

¼ taza de mantequilla
1 taza de cebolla, picada
1 taza de apio, picado
1 pimiento verde, finamente picado
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
2 tazas de puerco en rebanadas
1 lata de tallos de frijoles (bean sprouts)
¼ cucharadita de macias (mace)
2 hojas de laurel
2 cucharadas de salsa china
1 taza de arroz
1 lata de fideos chinos

Se derrite la mantequilla, se agregan el apio, cebolla y pimiento. Se cuecen por 5 minutos. Se agregan los condimentos, la carne y los tallos. Se cubre y se cuece a fuego lento por 20 minutos. Se sirve sobre arroz o fideos. Sirve 4.

Dorothy Baldau

DIANA'S CHINESE ROAST PORK

5 lbs. of pork loin or fresh ham
4 inches of fresh ginger root
1 cup brown sugar
½ cup soy sauce
2 cloves of garlic (crushed)
¼ cup whisky
Salt and pepper to taste

Soak ginger root in water awhile, then scrape the skin off. Grate the ginger and squeeze the juice from it, adding sugar, soy sauce, garlic, salt, pepper and whisky. Mix well. Punch holes in pork with an ice-pick. Pour this mixture over the pork and marinate several hours turning frequently. Bake at 300º F., allowing 35 min. to the pound. May be eaten warm or cold. Do not use gravy in the pan after cooking. Baste often.

Diana Marine Bright

CHINESE PORK STEW

¼ cup butter
1 cup chopped onion
1 cup chopped celery
1 green pepper diced
1 tsp. salt
¼ tsp. pepper
¼ tsp. mace
2 bay leaves
2 tbsp. soy sauce
2 cups sliced pork
1 can bean sprouts
1 cup rice or
1 can Chinese noodles

Melt butter, add celery, onion and pepper. Cook 5 minutes. Add seasonings, meat, and sprouts. Cover and simmer 20 minutes. Serve over rice or noodles. Serves 4

Dorothy Baldau

RECHAUFFE RUSO

2 lbs. de bistec de pulpa, picado
1 cebolla grande, picada
1 diente de ajo picado
1 lata de 4 oz. de hongos rebanados (con líquido)
1 lata de 8 oz. de salsa de tomate
1 cucharada de Salsa Inglesa
1 taza de crema agria
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
Harina (un poquito)
Grasa de tocino
½ taza de vino jerez (si se desea)

Dore la carne, cebolla y ajo en la grasa de tocino. Agregue el líquido de los hongos, crema agria, salsa de tomate, salsa inglesa, sal y pimienta. Cocine lentamente por 1½ horas o hasta que la carne se suavice. La salsa se puede espesar con un poco de harina si es necesario. Se puede preparar en la mañana y recalentarlo a la hora de cenar. Si se usa el jerez, se añade en el momento de servir.

Sirva con arroz. Para 4-6.

Miriam Hirschl.

HOGAZA DE JAMON Y SALSA

1 lb. de jamón molido
1½ lb. puerco liso molido
1 lb. de ternero molido
2 huevos batidos
1 taza de leche
1 taza de migajas de galletas o de pan rallado
Sal y pimienta

Mezcle todos los ingredientes en una vasija. Se asa a 375° por 45 minutos. Puede asarse en forma de hogaza o en porciones individuales sobre una rueda de piña de lata. Sirva la salsa siguiente con la carne:

Salsa de Rábano Picante

2 cucharadas de rábano picante
1 taza de crema batida
Sal y pimienta

Mézclese y sírvase en una salsera para acompañar la hogaza de jamón.

Jo Ann de Arosemena.

RUSSIAN RECHAUFFE

2 pounds diced round steak
1 large onion chopped
1 clove garlic chopped
1 4-oz. can sliced mushrooms (retain liquid)
1 8-oz. can tomato sauce
1 tbsp. Worcestershire sauce
1 cup sour cream
1 teaspoon salt
¼ teaspoon pepper
Bacon fat.
Flour (a little)
½ cup sherry (optional)

Brown steak, onion and garlic in bacon fat. Add the liquid from mushrooms, mushrooms, cream, tomato sauce, Worcestershire sauce, salt and pepper. Cook slowly for 1½ hours or until meat is tender. Gravy can be thickened with a litle flour although it usually thickens by itself and may need the addition of a little boiling water. Can be made in the morning and then reheated at dinner time. If sherry is used, add just before serving.

Serve with boiled rice. Serve 4-6.

Miriam Hirschl.

HAM LOAF AND SAUCE

1 pound ground cured ham
1½ lb. ground pork steak
1 pound veal ground
2 beaten eggs
1 cup milk
1 cup cracker crumbs or dry bread crumbs
Salt and pepper

Mix all ingredients in a bowl. May be baked in loaf style, or in individual servings on top of a pineapple ring. Bake at 375° for 45 minutes.

Serve the following sauce with meat:

Horseradish Sauce

2 tbsp. horseradish
1 cup whipped cream
Salt and pepper

Mix and serve in dish along with the meat loaf.

Jo Ann de Arosemena.

CACEROLA DE ASADO CON HONGOS

1 lomo de 3 ó 4 libras
2 cebollas en rebanadas
½ taza agua
¼ taza de catsup
⅓ taza jerez para cocinar
1 diente de ajo machacado
¼ cucharadita cada una de: Mejorana, mostaza, tomillo, romero (secos)
1 hoja de laurel
1 lata de 6 onzas de hongos hervidos
Harina

Quite el exceso de grasa de la carne y pásela bien por harina. Dórese lentamente de ambos lados en poca grasa. Sazónese con sal y pimienta. Agregue las cebollas. Añada los otros ingredientes excepto los hongos. Cúbrase y cocínese lentamente por 2½ horas o hasta que estén suaves. Agregue los hongos (con su jugo); calientes. Ponga la carne en otro recipiente. Quítele la grasa. Agréguele 1 cucharada de harina a ¼ taza de agua fría; mezclando lentamente. Cocínese revolviendo hasta que espese. Póngale sal al gusto. Sirva la salsa sobre la carne. 6 a 8 porciones.

Thora Smith

TERNERA PALAZO

1½ libra, chuleta sin hueso de ternera, cortadas en rebanadas muy delgadas, (seis por libra)
6 rebanadas delgadas de queso suizo
6 rebanadas delgadas de jamón
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta blanca
1 taza de vino blanco o rosado
2 cucharadas de pasta de tomate
1 hoja de laurel
½ cucharadita de albahaca

Se cubre cada rebanada de ternera con una rebanada de queso suizo y jamón.

Se enróllan y se aseguran con palillos. Se doran los rollos de ternera en la mantequilla en una sartén. Se rocían con sal y pimienta blanca sobre los rollos.

Se mezclan en la sartén con el vino, pasta de tomate, hoja de laurel y albahaca. Se cubre y se cuece a fuego lento 15 a 25 minutos.

Kay Summers

POT ROAST WITH MUSHROOMS

3 to 4 pound beef pot roast
2 onions, sliced
½ cup water
¼ cup catsup
⅓ cup cooking sherry
1 clove garlic, minced
¼ tsp. each dry mustard, marjoram, rosemary, thyme
1 bay leaf
1 6-ounce can broiled mushrooms
Flour

Trim off excess fat. Dredge meat in flour. Brown slowly on all sides in a little fat. Season generously with salt and pepper. Add onions. Mix and add remaining ingredients except mushrooms. Cover; cook slowly 2½ hours or until done. Add mushrooms (and liquid); heat. Remove meat to warm platter. Skim fat. Blend 1 tbsp. flour and ¼ cup cold water; gradually stir into stock. Cook and stir till sauce thickens; salt to taste. Serve sauce over meat. Makes 6 to 8 servings.

Thora Smith

VEAL PALAZZO

1 to 1½ lbs. veal cutlets sliced very thin (6 per pound)
6 slices (thin) ham
6 slices (thin) cheese
2 tbsp. butter
Salt and pepper
1 cup white or rose wine
2 tbsp. tomato paste
1 bay leaf
½ tsp. basil

Top the veal slices (6) with ham and cheese slices. Roll up secure with toothpicks.

Brown veal rolls in butter in skillet. Sprinkle with and pepper. Stir in wine, tomato paste, bay leaf and basil.

Cover and simmer 15 to 25 minutes. Serves 3.

Kay Summers

BOLAS DE CARNE

1 cebolla chica
3 cucharadas de aceite
1 lb. de carne de falda
1 cucharada de harina
1 micha de pan
1 cucharada de sal o al gusto
⅛ cucharadita de pimienta
3 cucharadas de pasta de tomate
1 huevo
1 cucharadita de salsa inglesa
⅛ cucharadita de azúcar
3 cucharadas de agua

Remoje el pan y exprímalo. Corte la carne en pedazos regulares. Pele, lave y corte en cuatro la cebolla. Muela juntos el pan, la carne y la cebolla. Sazone lo anterior con sal, salsa inglesa y pimienta. Agregue el huevo y una todo bien. Añada la harina y mézclelo. Forme las bolas con ayuda de dos cucharas, y fría las bolas en aceite caliente. Añada el azúcar y luego la pasta de tomate. Revuelva y luego le agrega las 3 cucharadas de agua y la cucharadita de salsa inglesa. Añade una cucharadita de sal a la salsa. Baje el fuego y coloque las bolas en esta salsa. Cubra bien la olla y deje cocinar a fuego lento por 15 minutos. A los ocho minutos de cocimiento puede voltear las bolas para que se cocinen mejor.

Nota: La carne puede también sazonarla con ajíes dulces, alcaparras, perejil, etc., lo cual debe moler junto con la carne. La salsa puede ser sazonada con una hoja de laurel si lo desea.

Cantidad: 18 bolas - 3 por personas (6 porciones).

Amparo M. de Pazmiño

CUBITOS DE PAPAYA

Córtese una papaya madura en pedazos gruesos. Se coloca en una sartén y se rocía abundantemente con azúcar y vainilla. Se cuece hasta que todo el jugo de la fruta esté epavorado.

Se sirve con cualquier clase de carne. Especialmente buenos con puerco o pato.

MEAT BALLS

1 small onion
3 tablespoons oil
1 pound beef loin
1 tbsp. flour
1 micha bread
1 tbsp. salt or to taste
⅛ tbsp. black pepper
3 tbsp. tomato paste
1 small egg
1 tsp. worcestershire sauce
⅛ tsp. sugar
3 tbsp. water

Wet the bread and drain it. Cut the meat into regular pieces. Peel, wash and cut the onion into four parts. Grind the meat, bread and onion together. Season with salt, (worcestershire sauce) and black pepper. Add the egg and join everything together. Add the flour and mix well. Take two spoons and form the balls with the meat. Heat the oil in a frying pan and fry the balls. Combine the sugar and the tomato paste. Stir, and add 3 tbsp. water and one tsp. worcestershire sauce. Add one tsp. salt to the sauce. Lower the heat and place the balls in the sauce. Cover the pot well and allow to cook for 15 min. After 8 minutes, turn the balls to cook the other side.

Note: The meat can also be seasoned with sweet peppers, capers, parsley, etc. which should be ground with the meat. The sauce can be seasoned with bay leaf if desired.

Yield: 6 servings; 18 meats balls - 3 per person.

Amparo M. de Pazmiño

PAPAYA CUBES

Cut a ripe papaya into chunks. Arrange in a frying pan and sprinkle with sugar and vanilla to taste (gennerously). Let cook until all the juice in the fruit has evaporated.

Serve with any meat. Especially good with pork and duck.

SALSA AGRIDULCE

Esta salsa agridulce puede ser usada con puerco asado, costillitas, camarones y cualquier carne o pescado.

Mezcle:

¾ tazas de azúcar
¼ taza salsa china
⅓ taza vinagre
⅔ taza de agua
3 cucharadas de almidón de maíz
1 pepino

Cocine sobre fuego lento hasta que espese, revolviendo constantemente. Puede hacerse con anticipación. Cúbrase y recaliente cuidadosamente en baño de María cuando vaya a usarse.

Corte la carne o pescado en pequeños trocitos; cocínelos hasta que estén casi suaves y déjelos enfriar. Sofría ¼ taza de cebolla picada y un pepino pelado y en rebanadas en 2 cucharadas de aceite. (Puede usarse pimientos verdes, piña o virutas de bambú: Haga su propia combinación de vegetales). Saque los vegetales del sartén. Añada 2 cucharadas de salsa china y 2 cucharadas de maicena a la carne cocida y fríala hasta que esté tostadita y dorada. Combine la carne con los vegetales y añada la salsa agridulce ya caliente. Revuelva hasta que esté la carne bien cubierta.

Jane Zellhoefer

SALSA TERIYAKI

1 taza de salsa china
½ taza jerez
1 - 2 cucharadas de azúcar
½ cucharada de jengibre en polvo
(o ½-1 cucharada de jengibre fresco picadito)
2 dientes ajo picaditos (si se desea)
½ cebolla picadita (si se desea)

Mezcle los ingredientes y viértalos sobre 2 a 3 libras de filetes de res, pescado o pollo. Deje empapar 1 a 2 horas. Asela a la parrilla, sobre brasas si es posible.

SWEET AND SOUR SAUCE

This sweet and sour sauce can be used with roast pork, spareribs, shrimp or almost any kind of meat or fish. To make the sauce:

Mix:

¾ cup sugar
¼ cup soy sauce
⅓ cup vinegar
⅔ cup water
3 tbsp. cornstarch
1 cucumber

Cook over low heat until thickened, stirring constantly. This may be made ahead of time, covered tightly and reheated carefully in a double boiler when ready to use.

Cut meat or fish in bite-size pieces; cook until almost done; cool. Saute ¼ cup chopped onion and 1 cucumber peeled and sliced, in 2 tbsp. oil. (Or use green pepper, pineapple, bamboo shoots — make up your own combination). Remove the vegetables from the pan. Add 2 tbsp. soy sauce and 2 tbsp. cornstarch to the cooked meat and fry until crisp and brown. Combine the meat with the vegetables and add hot sweet-sour sauce. Stir until well coated.

Jane Zellhoefer

TERIYAKI MARINADE

1 cup soy sauce
½ cup sherry
1 - 2 tbsp. sugar
1 - 2 tbsp. powdered ginger
(or ½-1 tbsp. minced fresh)
2 cloves garlic minced (optional)
½ onion minced (optional)

Mix ingredients and pour over 2 to 3 pounds steaks, fish or chicken. Let marinate 1 to 2 hours. Broil — over coals if possible.

ASADO DE PUERCO CON MANZANAS

2 libras de lomo de puerco, en trozos
4 manzanas, peladas y partidas
1 vaso de vino blanco
Un poquito de nuez moscada
2 cucharada de mantequilla
1 cucharada de perejil, finamente picado
Sal y pimienta al gusto

Se pone a cocer la carne con una cucharada de mantequilla, manzanas, vino blanco, perejil, especias y un poquito de agua. Se deja hervir hasta que la carne esté suave y las manzanas deshaciéndose. Se separan las manzanas de la carne y se muelen. Se le agrega la otra cucharada de mantequilla y se ponen encima de la carne. Se deja calentar y se sirve inmediatamente.

Martha de Higuero

DOLMA (Pimientos Verdes Rellenos) (Turquía)

1½ libra de carne molida
12 pimentones verdes medianos
2 cebollas medianas
½ taza arroz crudo
5 cucharadas de aceite — sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de pasta de tomate
1½ taza de agua
2 cucharadas de perejil picadito
Sal y pimienta

Corte las tapas de los pimentones y sáqueles las semillas. Sancóchelos por 15 minutos y sáquelos del agua. Se fríe la carne con las cebollas hasta que el agua se evapore. Agregue la pasta de tomate y un poquito de agua con sal y pimienta. Agregue el arroz y déjelo cocinar por cinco minutos. Cuando la carne esté cocida, agréguele el perejil. Rellene los pimentones con la carne. Póngalos en un recipiente donde ya tiene preparado 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de pasta de tomate y taza y media de agua.

Ponga los pimentones en el recipiente y cocínelos por media hora hasta que estén hechos.

Mary Raymondo

PORK ROAST WITH APPLES

2 lbs. pork roast, cut up in chunks
4 apples, peeled and sliced
1 cup white wine
Dash of nutmeg
2 tbsp. butter
1 tbsp. parsley, finely chopped
Salt and pepper to taste

Cook pork with a tablespoon of butter, apples, wine, parsley, spices and a little water. Let boil until pork is tender and apples very soft. Remove apples and grind them. Add the other tablespoon of butter to apples and place on top of meat; heat well and serve immediately.

Martha de Higuero

DOLMA (Stuffed Green Peppers) (Turkey)

1½ ground beef
12 medium sized green peppers
2 medium sized onions
½ cup raw rice
5 tbsp. oil and salt and pepper to taste
2 tbsp. tomato paste
1½ cup water
2 tbsp. chopped parsley
Salt and pepper

Cut the top off the pepper and take out the seeds from the inside. Let them boil about 15 minutes and drain them. Fry the meat and the onions together until the water evaporates. Add the tomato paste and a little water, salt and pepper; add the rice. Let it simmer for about 5 min. When the meat is cooked, add the parsley. Stuff the peppers with the meat. Put them in a cooking pan where you have already prepared 2 tbsp. oil and one tbsp. tomato paste and 1½ cups of water.

Put the peppers standing in the pan and cook them for ½ hour or until they are done.

Mary Raymondo

Recuerdos queridos...

El tiempo pasa . . . tan rápidamente. Antes que Ud. se dé cuenta, el chicuelo ya es un hombre . . . con su propio mundo. Ahora es cuando tiene Ud. que preservar esos preciosos momentos, atesorar recuerdos de esas sonrisas, esos juegos, todo el encanto de los días de infancia. En fotos, podrá Ud. disfrutar los felices momentos una y otra vez . . . siempre. ¡Y ahora es tan fácil sacar lindas fotos en colores con las confiables películas Kodak! Consígalas en cualquier establecimiento Kodak . . . donde vea este emblema. Kodak

PASTAS, ARROZ Y VEGETALES

☆

PASTAS, RICE AND VEGETABLES

HUEVOS A LA MIGNON

½ taza aceite de oliva
¼ taza vinagre
Sal y pimienta
1 lata de puntas de espárragos
9 huevos duros, pelados

Deje un huevo para la salsa. Corte los demás huevos en dos, póngalos sobre una bandeja, salpíquelos con sal y pimienta y cubra con salsa. Ponga media lata de espárragos alrededor y adorne con perejil.

SALSA: En una licuadora mezcle un huevo duro y media lata de espárragos cortados en pedazos, vinagre, sal, pimienta y aceite. Mezcle bien y cubra los huevos con esta salsa. Sirva frío.

Martha de Higuero

CHAYOTES A LA VINAGRETA

3 - 4 chayotes medianos
1 paquete de salsa italiana para ensaladas (en polvo)
¼ taza de vinagre para ensaladas
½ taza de aceite para ensaladas
2 cucharadas de pimentón (verde y dulce), finamente picado
2 cucharadas de perejil, finamente picado
¼ taza de cebollinas, cortadas en rebanaditas
3 cucharadas de pepinillos dulces; o de encurtidos, finamente picados

1. Se cuecen los chayotes hasta cubrirse en agua hirviendo, por 30 minutos o hasta que estén cocidos. Se escurren, se enfrían y se pelan. Se corta cada chayote en 10 ó 12 rebanadas.
2. Se combinan todos los ingredientes restantes en un frasco, se cubre y se mezcla bien.
3. Se echa la salsa sobre los chayotes y se deja en el refrigerador toda la noche.

Para Calabacitas a la Vinagreta

Se substituyen dos latas de calabazas y se omiten los chayotes. Si hay calabazas frescas, se corta cada una a lo largo en 6 rebanadas (con la piel) y se cuecen en agua hirviendo por 3 min. Se escurren y se enfrían.
Si se desea, se puede agregar habichuelas verdes ya cocidas. 8 porciones.

Fay Franck

EGGS MIGNON

1 can asparagus tips
9 hard boiled eggs, shelled
½ cup olive oil
¼ cup wine vinegar
Salt and pepper

Leave one egg for sauce. Slice eggs in two, arrange in a tray, sprinkle salt and pepper and cover with sauce. Arrange half a can of asparagus tips around and decorate with parsley.

SAUCE: In blender mix one hard boiled egg and half a can of asparagus tips cut up, vinegar, salt, pepper and oil. Mix well and cover eggs with this sauce. Serve cold.

Martha de Higuero

CHAYOTE VINAIGRETTE

3-4 medium sized chayotes
1 package Italian dressing mix
¼ cup salad vinegar
2 tbsp. green pepper, finely chopped
½ cup salad oil
2 tbsp. parsley, finely sliced
3 tbsp. sweet pickle relish
¼ cup chopped scallions

1. Cook chayotes in boiling water to cover for thirty minutes or until done. Drain, cool and peel. Cut each chayote in 10 to 12 slices.
2. Combine remaining ingredients in a jar, cover and mix well.
3. Pour vinaigrette sauce over chayotes and chill overnight.

For "Zucchini Vinaigrette":

Substitute 2 cans zucchini and omit chayotes.
If fresh zucchini are availale, cut each one lengthwise into 6 slices (with skin) and cook in boiling water for 3 min. Drain and cool.
If desired, cooked green beans may be added.
Serves 8.

Fay Franck

ARROZ TURCO

2 tazas de arroz
2 tazas de agua o de caldo de pollo o res
¼ taza de mantequilla
1 cucharadita de sal

Cóloque la mantequilla, el agua y la sal en una cazuela. Deje hervir, lave el arroz bien y agréguele al agua hirviendo. Cocine a fuego alto hasta que el agua se evapore, luego se baja la llama.

Cocine sin revolver hasta que el arroz absorba el agua. Cuando ya esté cocido agréguele dos cucharadas de agua fría, revuélvalo y apague la llama. Se puede servir después de un rato.

Mery Reymondo.

CACEROLA DE ARROZ

1 libra de salchicha o chorizo de puerco
1 trocito de apio
2 cebollas medianas
1 taza de almendras rebanadas
2 sobrecitos de sopa de pollo y fideos
5 tazas de agua
1 taza de arroz (crudo)

Freír el chorizo, sáquelo de la sartén. Fría el apio y las cebollas hasta que estén dorados y suaves. Corte las almendras a lo largo. Añada el agua hirviendo a la sopa. Mezcle el arroz y todo junto; póngase en el horno a 350º 1½ horas. Para 6 personas.

Marion W. Hylton

CALABACITAS RELLENAS AL HORNO

4 calabazas medianas (1½ lbs.) (Zuccilines)
1 cebolla molida
2 cucharadas de mantequilla derretida
¼ taza de pan molido
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
1 cucharadita de chervil
1 cucharada de perejil

Cortar las calabazas a lo largo y sacarles las semillas. Sacar la pulpa de las calabazas sin dañar la cáscara. Maje la pulpa bien mezclándola con los otros ingredientes. Rellene las cáscaras. Envuélvalas en papel de aluminio. Aselas por 30 minutos virándolas de vez en cuando. 4 porciones.

Rosalie Walsh

PILAFF
(Turkish Rice)

2 cups of rice
2 cups of water or chicken or beef broth
¼ cup butter
1 tsp. of salt

Put butter, water and salt in a large, heavy pot. Let it boil. Wash the rice very well and put it in the boiling water. Cook over high heat, until the water evaporates, then reduce the heat. Cook without stirring until the rice absorbs the water. When it is done pour 2 tbsp. cold water and stir it and shut off the heat. After a few minutes you can serve it.

Mary Raymondo.

RICE CASSEROLE

1 lb. sausage meat
1 bunch celery
2 medium onions
1 cup almonds (sliced)
2 pkg. dry chicken noodle soup
5 cups water
1 cup raw rice, long grain

Fry sausage; lift out meat. Fry, until yellow and soft, chopped celery and onions. Sliver almonds. Add 5 cups boiling water to soup. Add the rice and all together and bake at 350º for about 1 - 1½ hours. Serves 6.

Marion W. Hylton

STUFFED BAKED ZUCCHINI

4 med. size zucchini (1½ lbs.)
1 onion minced
2 tbsp. softened butter
¼ cup bread crumbs
1 tsp. salt
¼ tsp. pepper
1 tsp. chervil
1 tbsp. parsley

Cut off one layer (¼") of squash lengthwise and discard. Scoop out squash without tearing skin. Dice squash very fine and blend with all other ingredients. Re-stuff squash. Wrap each one in heavy aluminum foil. Grill for 30 minutes, turning occassionally. May also be cooked in oven. Serves 4.

Rosalie Walsh

PASTEL DE CEBOLLA

3 ó 4 cebollas picadas
2 cucharadas de harina
1½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de paprika
½ taza de queso parmesano
½ taza de queso con alcarabea o queso blanco duro (rallado)
3 huevos
⅔ taza de leche evaporada
⅓ taza de agua mezclada con leche

Fría las cebollas en 2 cucharadas de mantequilla por 15 minutos, mezcle aparte del resto de los ingredientes. Póngase las cebollas en una corteza para pastel sin asar. Eche sobre ellas la mezcla líquida. Hornée a 300º por 40 a 45 minutos. Este pastel de cebolla puede hacerse por anticipado, refrigerarse y volverse a calentar antes de servir. Es un buen sustituto de las papas o el arroz en las comidas.

Jane Zellhoefer.

CACEROLA DE BROCULI

2 cebollas grandes, picadas
1 barra mantequilla
6 paquetes de brócoli, picado
4 tazas sopa crema de hongos
3 paquetes queso de ajo
2 cucharaditas glutonato monosódico
1 lata grande de hongos
1 taza almendras peladas y picadas
1 taza pan rallado

Dore la cebolla en mantequilla. Agregue la sopa, queso, glutonato monosódico, hongos y ¾ taza almendras. Vaciar en una cacerola muy grande o en 2 medianas. Rocíe encima el resto de las almendras y el pan rallado. Hornée a 300° hasta que hierva. 18 porciones.

Pearl Stacy

ONION PIE

3 or 4 onions chopped
2 tbsp. flour
1½ tsp. salt
¼ tsp. paprika
½ cup Parmesan cheese
½ cup caraway cheese (grated)
3 eggs
⅓ cup water, mixed with
⅔ cup evaporate milk

Sauté onions in 2 tbsp. butter for 15 min. Mix together rest of ingredients.

Put onions in unbaked pie shell; pour over them the liquid mixture. Bake at 300° for 40 to 45 minutes. This onion pie can be made ahead of time, refrigerated, then reheated before serving. A good substitute for potatoes or rice for dinner.

Serves 6 to 8.

Jane Zellhoefer.

BROCCOLI CASSEROLE

2 large onions, chopped
1 stick butter
6 packages chopped broccoli
4 cups cream of mushroom soup
3 packages garlic cheese
2 tsp. monosodium glutomate
1 large can mushrooms
1 cup chopped blanched almonds
1 cup bread crumbs

Sauté onions in butter. Add soup, cheese, monosodium glutamate, mushrooms, and ¾ cup almonds. Pour in largest casserole available, or in 2 casseroles. Sprinkle rest of almonds and bread crumbs on top. Bake at 300º until bubbly.

Serves 18.

Pearl Stacy

HUEVOS RANCHEROS
(México)

6 huevos
6 tortillas
Aceite o manteca
5 tomates
1 cebolla
2 ajíes picantes
cilantro
2 dientes de ajos

Fría tortillas en aceite, colóquelas sobre una bandeja, póngales un huevo frito encima a cada una y les echa encima salsa preparada

Salsa: Picar los tomates, cebolla, chiles, ajo y cilantro; sazónelos con sal y pimienta, no se cocina. Sirva sobre las tortillas y huevos calientes.

Marta de Higuero.

HUEVOS ENCURTIDOS

12 huevos duros (sin cáscara)
2 cebollas en ruedas
2 latas de remolachas en ruedas
6-10 granos de pimienta negra
Sal al gusto. Vinagre.
3 ó 4 cucharadas de azúcar
$\frac{1}{3}$ taza de agua
Perejil
1 cucharadita de mostaza
2 dientes de ajos

Sáquele el jugo a las remolachas. Cocine el jugo con la misma cantidad de vinagre y $\frac{1}{3}$ taza de agua, azúcar, mostaza, granos de pimienta, sal, ajo y perejil. Coloque capas alternadas de remolachas, rebanadas, huevos enteros y cebollas en un jarro grande. Cúbrase con la mezcla de jugo de remolacha. Déjese por 24 horas en reposo en la refrigeradora antes de servirse.

Marion Davis.

HUEVOS RANCHEROS
(México)

6 eggs
6 tortillas
oil or lard
5 tomatoes
2 hot chili peppers
1 onion
2 garlic cloves
coriander

Fry tortillas in oil, arrange them in a tray and put one fried egg over each tortilla and some sauce.

Sauce: Chop tomatoes, onion, chiles, garlic and coriander; season with salt and pepper; do not cook, serve over hot tortilla and eggs.

Marta de Higuero.

PICKLED EGGS

12 hard boiled eggs (shelled)
2 onions, sliced
2 cans sliced beets
6-10 peppercorns
Salt to taste
Vinegar
3 or 4 tbsp. sugar
$\frac{1}{3}$ cup water
2 cloves garlic
1 tsp. mustad
Parsley

Drain beets; cook juice on top of stove with same amount of vinegar plus $\frac{1}{3}$ cup water, the sugar, mustard, peppercorns, salt, garlic and parsley. Place alternate layers of sliced beets, whole eggs and onions in large jar. Cover with the beet juice mixture. Let stand 24 hours in refrigerator before serving.

Marion Davis.

PLAKI (Frijoles con Legumbres)
(Turquía)

1 libra de frijoles largos (secos)
¾ taza de aceite oliva o cualquier aceite de cocinar
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, picados
1 tomate grande, pelado,despepitado y cortado
4 zanahorias chicas, cortadas
4 cucharadas "dill" (encurtido) fresco picado (o 1 cucharada de "dill" seco)
4 cucharadas de perejil, picado
Jugo de medio limón
1 taza de agua caliente
Sal y pimienta

Ponga los frijoles a cocinar por una hora. Mientras tanto, se calienta y se sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agregue el tomate, las zanahorias, hierbas y limón mezclando todo junto. Escurra los frijoles y póngalos en una olla. Agregue la mezcla de cebolla y el agua caliente con la sal y pimienta. Tápelos y hágalos hervir lentamente dejándolos cocinar a fuego lento por una hora o hasta que los frijoles se ablanden. Se sirve frío o caliente.

Mary Raymondo

ANILLO DE ZANAHORIAS

¾ taza manteca
1½ tazas zanahorias ralladas
1¼ tazas harina
½ taza azúcar morena
1 cucharadita polvo para hornear
½ cucharadita bicarbonato de soda
1 huevo
1 cucharada agua caliente
Sal, pimienta al gusto

(Se puede poner camotes rallados en lugar de zanahorias, si lo desea). Se mezclan juntos todos los ingredientes y se hornea en un molde pequeño de anillo, engrasado a 350° por 1 hora. 4 - 6 porciones.

Gloria Rudman

PLAKI (Beans with Vegetables)
(Turkey)

1 pound long large, dried beans
¾ cup olive oil or any cooking oil
1 big onion, chopped
2 cloves garlic, chopped
1 big tomato, peeled, cored and cut
4 small carrots, cut
4 tablespoons fresh dill chopped (or 1 tablespoon dried dill)
4 tablespoons parsley, chopped
Juice of ½ lemon
1 cup hot water
Salt and pepper

Put the beans to cook; this will take almost one hour. Meanwhile, heat olive oil and sauté the onion and garlic until transparent. Add the tomato, carrots, herbs and lemon, mixing together. Drain the beans and put in a pan. Add the onion mixture and the hot water and season with salt and pepper. Cover and bring to a boil slowly and simmer over low heat one hour or until beans are tender. Serve hot or cold.

Mary Raymondo

CARROT RING

¾ cup shortening
1½ cups grated carrot
1¼ cups flour
½ cup brown sugar
1 tsp. baking powder
½ tsp. baking soda
1 egg
1 tbsp. hot water
Salt, pepper to taste

(Grated sweet potato may be substituted for carrot if desired).

Mix all ingredients together and bake in a small greased ring mold in a moderately hot oven (350°) for 1 hour. 4-6 servings.

Gloria Rudman

BERENJENAS A LA PARMESANA

8 berenjenas medianas
1 lata de tomates pelados
1 lata pasta de tomate
1 cebolla
Aceite de oliva
Ajo, hoja de laurel
4 cucharadas queso parmesano, rallado
1 huevo

Se pelan las berenjenas; se cortan en tajadas bastante delgadas y se ponen a remojar en agua de sal por una media hora. Se sacan del agua y se secan. Se fríen poco a poco en abundante aceite caliente. Se hace un refrito con la cebolla picada; se le añade un diente de ajo picado y la hoja de laurel. Se añade la pasta de tomate y se deja cocinar hasta que la salsa espese.

Se colocan en una vasija para hornear, las tajadas de berenjena frita alternándolas con la salsa, rociando el queso rallado y varias cucharaditas del huevo batido. Por último rocíese de pan molido y dos cucharadas de aceite de oliva. Se hornea en un horno a fuego moderado por unos 20 minutos. 6 porciones

Irma Burlando

MAIZ BLANCO QUEBRADO HORNEADO

¼ litro de leche
½ taza de mantequilla
1 taza de maíz blanco quebrado (hominy grits)
⅛ cucharadita de pimienta
Pizca de sal al gusto

Caliente la leche hasta hervir, agregue la mantequilla y lentamente el maíz. Hiérvala revolviendo constantemente hasta que esté cremosa. Quítela del fuego y bátala por 5 minutos con una batidora eléctrica. Echela en una caserola engrasada de 1½ cuartos. Hornéela durante 1 hora a 350° o hasta que la costra esté dorada. Sirve 8 porciones.

Kay Summers.

CEBOLLAS GLASEADAS

8 cebollas pequeñas
2 cucharadas mantequilla
1 cucharada azúcar morena
1 cucharadita jugo de limón
¼ cucharadita sal
½ cucharadita jengibre

Derrita la mantequilla en una vasija pequeña, agréguele los otros ingredientes; vacíe esto sobre las cebollas y cocínese por 15 minutos más o menos (a fuego lento) hasta que estén glaseadas. 4 porciones.

GeDelle Young

PARMESAN EGG PLANT

8 medium size eggplants
1 can peeled tomatoes
1 can tomato paste
1 onion
Garlic, bay leaf
Olive oil
4 tbsp. grated parmesan cheese
1 egg

Peel egg plants; cut lengthwise in fairly thin slices. Soak in salt water for half an hour or more. Drain and dry. Fry few at a time in hot oil. Mince onion, saute a little; add garlic and bay leaf; let cook until it has the leaf consistency of a spaghetti sauce.

Place the fried slices of eggplant in a pyrex dish in layers covering each layer with the sauce and sprinkling with cheese and a few teaspoons of a beaten egg.

Finally sprinkle 2 tablespoon olive oil and bread crumbs on top and bake for 20 minutes in moderate oven. Serves 6.

Irma Burlando

BAKED HOMINY GRITS

1 qt. milk
½ cup butter
1 cup grits
⅛ tsp. pepper
Dash of salt to taste

Bring milk to boil, add butter and slowly add grits. Boil, stirring constantly till creamy. Remove from heat, and beat 5 min. with electric mixer. Pour into greased 1½ qt. casserole. Bake for 1 hour at 350° or till golden crust appears. Serves 8.

Kay Summers.

GLAZED ONIONS

8 small onions
2 tbsp. butter
1 tbsp. brown sugar
1 tsp. lemon juice
¼ tsp. salt
½ tsp. ginger

Melt butter in small pan, stir in other ingredients; pour over onions and cook for about 15 minutes (slowly) until glazed. Serves 4.

GeDelle Young

para su rico refresco, leche pura y bien sabrosa.

Porque lo más fácil del mundo es preparar un rico refresco con Leche Ideal, la leche bien sabrosa, que asegura para su familia una sana, pura y segura alimentación, garantizada por más de 100 años de experiencia en la elaboración de la leche.

SANA, PURA, SEGURA Y CREMOSA

UN PRODUCTO NESTLÉ GARANTIZADO

POSTRES

☆

DESSERTS

QUEQUE DE NEVERA

1 lb. de bizcochos
1 taza de nueces o almendras, molidas
1 taza de azúcar
¼ lb. de mantequilla
1 lata grande de Tutti-Frutti
1 taza de vino dulce
6 huevos

Se bate bien la mantequilla y el azúcar. Aparte se baten las claras a punto de merengue. Se añaden las yemas y se sigue batiendo, se agregan las nueces molidas, el vino y luego que todo está bien mezclado se le agrega a la mantequilla y el azúcar.

En taza aparte se tiene la lata de Tutti-Frutti.

Los bizcochos se cortan en capas bien delgadas. Cuando todo ésto esté listo se van colocando en una bandeja (pyrex) en la siguiente forma:
1º Una capa de bizcocho
2º Una capa de Tutti-Frutti
3º Una capa de la mezcla,
y así sucesivamente hasta que la última capa sea la de la mezcla y luego se pone en el congelador.

Georgina C. de Young

QUEQUE DE BANANO
(Costa Rica)

5 ó 6 bananos; si son pequeños preferibles que sean seis
1½ taza de azúcar
1½ taza de harina
1½ cucharadita de bicarbonato
½ cucharadita de sal
2 huevos
2 cucharadas de mantequilla

Especias en polvo al gusto: canela, clavitos de olor, nuez moscada, y un poco de jengibre, pasas, frutas picadas, si se desea también se pueden incluir frutas secas.

Se majan bien los bananos con el azúcar y la mantequilla. Se le agregan los ingredientes secos cernidos, luego las frutas y por último el huevo bien batido. Se hornea a un calor moderado y en molde bien engrasado.

Rubina de Rojas

TUTTI-FRUTTI ICEBOX CAKE

1 lb. sponge cake
1 cup chopped walnuts or almonds
1 cup sugar
¼ lb. butter
1 large can fruit cocktail (Tutti-Frutti)
1 cup sweet wine
6 eggs separated

Cream butter and sugar. Separately, beat the egg whites until stiff. Add the egg yolks beating constantly, the ground nuts, wine and then when these are well mixed, add to the butter and sugar mixture.

Keep the fruit cocktail separate.

Cut the sponge cakes in very thin layers. When everything is ready, arrange in a flat baking dish (pyrex) in the following form:
1. A layer of cake
2. A layer of fruit cocktail
3. A layer of the mixture,

and continue with successive layers ending with a layer of the mixture, and then put in freezer.

Georgina C. de Young

BANANA CAKE
(Costa Rica)

5 or 6 (if they are small) bananas
1½ cups sugar
1½ cups flour
1½ tsp. bicarbonate of soda
½ tsp. salt
2 eggs
2 tbsp. butter
Spices to taste, powdered: cinnamon, cloves, nutmeg and a little ginger
Raisins, chopped fruits. dried fruits if desired

Mash the bananas well with the sugar and butter. Sift and add the dry ingredients; then add the fruits and lastly the eggs, well beaten. Bake in a moderate oven in a well greased cake pan.

Rubina de Rojas

PIE GARAPIÑADO

1 paquete (3¼ oz.) de pudín de vainilla o crema de coco, (mezcla para pudín o relleno de pie)
2 tazas de leche
1 corteza de 9" ya cocida
1 paquete de gelatina de fresas (3 oz.)
1 taza de agua hirviendo
1 paquete de fresas cortadas en pedazos

Si se desea, substituya por ¾ taza de agua fría y 2 tazas de fresas frescas en rebanadas. Combine el pudín con la leche en una cacerola. Cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete. Enfríe 5 minutos, revolviendo dos veces. Vacíe en la concha del pie y enfríe, por 1 hora. Disuelva la gelatina en el agua hirviendo. Añada las fresas y revuelva hasta que la mezcla esté un poco espesa. Delicadamente ponga la mezcla de fresas encima del pastel. Hiele hasta que esté firme, casi 1 hora. La capa cubre un relleno cremoso.

Helen Henley.

CUADRADOS RAPIDOS DE COCO

Se mezcla:
1 taza de galletas molidas
¼ taza de mantequilla, suavizada
Se presiona la mezcla de galletas en una olla sin engrasar
Se mezcla:
2 tazas de coco, en trizas
1 lata de leche condensada (dulce)

Se cubre la mezcla de galletas con la mezcla de coco. Se hornea a 350° por 25 minutos. Cuando esté fría se cubre con: 2 barras de chocolate medio dulce, derretidas. Para servir, se corta en cuadrados.

Bertha Wellington.

PIE DE BARRAS DE CHOCOLATE

Derrita en la sartén:
8 barras de chocolate con almendras
½ taza de leche
18 malvas grandes
½ pinta crema de batir

Bata ½ pinta de crema. Mézclese con el chocolate y póngase en una concha de pie hecha de galletas Graham. (Puede cubrirse con crema batida). Debe enfriarse en la refrigeradora.

Barbara Shaffer.

STRAWBERRY GLAZE PIE

The sparklng strawberry glaze tops a creamy smooth filling.
1 package (3¼ oz.) vanilla or coconut cream pudding and pie filling
2 cups milk
1 baked 9-inch pie shell
1 package (3 oz.) strawberry gelatin
1 cup boiling water
1 package (10 oz.) strawberry halves

If desired, substitute ¾ cup cold water and 2 cups sweetened sliced fresh strawberries. Combine pie filling and milk in saucepan. Cook according to package directions. Remove from heat. Cool 5 min. stirring twice. Pour into pie shell. Chill at least 1 hour. Dissolve gelatin in boiling water. Add frozen strawberry halves and stir until berries are separated and mixture is slightly thickened. Gently spoon strawberry mixture on top of pie. Chill until firm, about 1 hour.

Helen Henley.

QUICK COCONUT SQUARES

Mix together:
1 cup crushed Graham cracker and ¼ cup soft butter
Press cracker mixture into ungreased pan.
Mix together:
2 cups coconut and 1 can sweetened condensed milk.
Pour over cracker mixtre.
Bake 25 min. at 350°.

When cool cover with 2 bars of melted semisweet chocolate. Cut into squares to serve.

Bertha Wellington.

HERSHEY BAR PIE

Melt in sauce pan:
8 small hershey bars with almonds
½ cup milk
18 large marshmellows
½ pint whipping creams

Whip ½ pint cream. Fold into choc. and pour into Graham cracker crust. Can be topped with whipped cream. Chill pie.

Barbara Shaffer.

QUEQUE DE NARANJA CON RON

1 taza mantequilla o margarina
1 taza de azúcar
Ralladura de 2 naranjas
Ralladura de 1 limón
2 huevos
2½ tazas da harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de bicarbonato
½ cucharadita de sal
1 taza de leche agria
1 taza nueces finamente picadas

1. Se bate la mantequilla hasta que esté cremosa; se añade el azúcar gradualmente y se bate hasta que esté espumoso. Se agregan las ralladuras. Luego se añaden los huevos uno por uno.
2. Se ciernen juntos los ingredientes secos; se le añade a la mezcla de mantequilla alternadamente con la leche agria. Se bate bien después de cada adición. Se le revuelven las nueces.
3. Se vierte en un molde de tubo de 2 cuartos y engrasado. Se hornea por una hora a 350º.

Sirope

Jugo de 2 naranjas
Jugo de 1 limón
1 taza de azúcar
2 cucharadas de ron

1. Se cuelan los jugos en una sartén. Se añaden el azúcar y ron; se hierve.
2. Cuando el queque esté horneado y mientras que esté todavía en el molde, se vierte el sirope sobre él. Si el pastel no absorbe todo el sirope, se vierte el resto del sirope después de quitarlo del molde.
3. Se deja reposar varios días... Este pastel es muy húmedo; coma con un tenedor. Se puede envolver y congelarlo.

Thora Smith

NARANJAS CON FRESAS

6 naranjas
½ libra de fresas frescas
1 cucharadita de canela en polvo
⅔ taza vino blanco
¼ libra azúcar

Las naranjas se mondan y se rebanan. Las fresas se limpian y lavan. En un platón hondo de cristal se pone una tapa de rebanadas de naranja, otra de azúcar ya mezclada con la canela, otra de fresas, y así hasta terminar, de manera que la última sea de naranja. Colocando con un grupo de tres fresas, se espolvorean de azúcar, se bañan con el vino y se ponen a helar durante 2 horas.

Martha de Higuero

ORANGE RUM CAKE

1 cup butter or margarine
1 cup sugar
2 orange rinds grated
1 lemon rind grated
2 eggs
2½ cups sifted flour
2 tsp. baking powder
1 tsp. soda
½ tsp. salt
1 cup buttermilk
1 cup walnuts chopped fine

1. Cream butter; gradually add sugar and beat until light. Add grated fruit rinds. Then add eggs one at a time.
2. Sift dry ingredients together; add to first mixture alternately with buttermilk. Beat thoroughly after each addition. Fold in nuts.
3. Pour into a greased 2-quart tube pan. Bake 1 hour at 350º.

Syrup:

Juice of 1 lemon
Juice of 2 oranges
1 cup sugar
2 tbsp. rum

1 Strain fruit juices into a saucepan. Add sugar and rum; ring to a boil.
2. After cake is done and while still in pan pour syrup over it. If cake does not absorb all the syrup pour the remainder over it when removed from pan.
3. Let cake stand several days. This is a very moist cake; eat with a fork. May be wrapped and frozen.

Thora Smith

ORANGES WITH STRAWBERRIES

6 oranges fresh
½ lb. strawberries
1 tsp. cinnamon
⅔ cup white wine
¼ lb. sugar

Peel and slice oranges. Wash strawberries and slice them. In a glass bowl arrange layers of oranges, sugar already mixed with cinnamon, strawberries, finishing with oranges. Decorate with 3 strawberries, sprinkle sugar on top, add wine and refrigerate for 2 hours.

Martha de Higuero

PIE DE LIMA

1 taza de agua hirviendo
1 paquete gelatina de lima
1 taza de azúcar
Una pizca de sal
½ pinta de crema batida
Jugo de limón
1 cucharadita de vainilla
1 lata de leche evaporada batida
2 cortezas de galletas Graham

Disuelva la gelatina en el agua hirviendo. Añada el azúcar y el jugo de limón; revuelva hasta que se espece, enfríe. Bata la leche (queda mejor si está muy fría) y añada la mezcla de gelatina. Después agregue la vainilla y la sal. Vacíe en las conchas de pie de graham y cubra con crema batida. Métalo en el refrigerador por varias horas. Hace 2 pasteles. Sirve a 12.

GeDelle Young.

FRUTA AL CURRY

1 lata grande de duraznos
1 lata grande de peras
1 lata grande de albaricoques
2 latas de piña, en cubitos
⅓ taza de mantequilla
⅔ taza de azúcar morena
1 cucharadita de curry en polvo

Escurra bien los cuatro primeros ingredientes y colóquelos en un molde para hornear. Derrita en una cacerola y vierta sobre la fruta la mantequilla, el azúcar morena y el curry. Hornearlo a 325° durante una hora. Sírvalo caliente en 8 porciones.

Bárbara Shaffer.

SORBETES DE ALBARICOQUES

3 tazas de azúcar
3 tazas de agua
Jugo de 4 limones
1 lata grande albaricoques

Disuelva el azúcar en agua calentándola, enfríese. Pase los albaricoques a través de un colador. Mezcle todos los ingredientes y póngase a congelar hasta que esté firme. Guárdese en el congelador, es muy refrescante y delicioso.

Jo Ann de Arosemena.

LOU'S LIME PIE

1 cup boiling water
1 pkg. lime Jello
1 cup sugar
Pinch salt
½ pint whipping cream
Juice of 1 lemon
1 tsp. vanilla
1 large can whipped evaporated milk
2 Graham cracker crusts

Dissolve Jello in boiling water. Add sugar and lemon juice. Stir until thickened; cool. Whip milk (whips easier if very cold) and fold in jello mixture. Add vanilla and salt. Pour into 2 graham cracker crusts and top with whipped cream. Refrigerate several hours before serving. Makes 2 pies. Serves 12.

GeDelle Young.

CURRIED FRUIT

Drain well (overnight):
1 can (lge) peaches
1 can (lge) pears
1 can (lge) apricots
2 cans pineapple chunks
Place drained fruit in baking dish.
Melt in sauce pan and pour over fruit:
⅓ cup butter
⅔ cup brown sugar
1 ts. curry powder

Bake 1 hr. at 325°. Serve warm. Serves 8.

Barbara Shaffer.

APRICOT SHERBERT ICE

3 cups sugar
3 cups water
Juice of 4 lemons
1 large size can of apricots

Melt sugar in water by heating-cool. Run apricots through a sieve. Mix all ingredients and freeze until firm; very refreshing and delicious.

Jo Ann de Arosemena.

TORTA DE FRUTAS DEL AÑO 1800

Esta receta es auténtica y se usaba en Memphis, Tennessee, en el año de 1800.

½ taza de mantequilla
1 taza de azúcar
3 huevos
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de pimienta Jamaica
½ cucharadita de bicarbonato
½ taza de leche agria
2 tazas de harina
1 taza de pasas
2 tazas de nueces
1 taza de cerezas
1 taza de frutas mezcladas
1 taza de higos azucarados
1 taza de dátiles azucarados

Se baten la mantequilla, el azúcar, los huevos hasta que estén cremosos. Se agregan los condimentos. Se mezcla el bicarbonato con la leche agria y se le añade la mezcla. Se bate bien. Se agrega la harina. Se le mezclan las pasas, nueces y frutas. Se vierte en 3 moldes bien engrasados de 9 pulgadas. Se calienta el horno a 350° con anticipación y se hornea la torta hasta que esté cocida.

Relleno:

2 tazas de azúcar
1 taza de leche fresca
3 huevos
½ taza de mantequilla
1 taza de pasas
2 tazas de nueces
1 lata de coco

Se cuecen el azúcar, leche, huevos y mantequilla hasta que espesen. Se vierte la mezcla espesa sobre las pasas, nueces y coco. Cuando está fría, se unta entre las capas y por encima.

Ethel Buker

BIZCOCHO DE HELADO

Hornée un bizcocho de Angel. Corte el bizcocho transversalmente. Inserte el helado. Cubra el bizcocho con crema batida (al gusto). Si se desea puede teñirse. Puede congelarse, pero sáquese del congelador 20 minutos antes de servirlo.

Beverly Gordon.

1800 FRUIT CAKE

This is an authentic recipe used in Memphis, Tennessee, in the year 1800. I use it and enjoy it.

½ cup butter
1 cup sugar
3 eggs
½ tsp. cinnamon
½ tsp. nutmeg
½ tsp. allspice
½ tsp. soda
½ cup buttermilk
2 cups flour
1 cup raisins
2 cups pecans or walnuts
1 cup cherries
1 cup mixed fruits
1 cup candied figs
1 cup candied dates

Cream butter, sugar and eggs. Add spices. Mix soda with the buttermilk and add. Beat well. Add flour. Mix in raisins, nuts, and fruit. Pour into 3 well grease 9-inch cake rounds. Preheat oven to 350° and bake until done.

Filling:

2 cups sugar
1 cup sweet milk
3 eggs
½ cup butter
1 cup raisins
2 cups nuts
1 can coconut

Cook sugar, milk, eggs and buter until thick. Pour thickened mixture over raisins, nuts and coconut. When cool, spread between each layer and on the top.

Ethel Buker

ICE CREAM CAKE

(Angel food cake ice cream)

Bake an angel food cake. Cut cake in half crosswise. Insert ice cream, frost with whipped cream, which can be tinted if desired. This can be frozen, but take out of freezer 20 min. before serving.

Beverly Gordon.

PUDIN DE ZANAHORIA
(Costa Rica)

Media taza de manteca o margarina
1 taza de azúcar morena
1 huevo
1 cucharada de agua
1 taza de zanahoria rallada
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 taza de pasas
1 y un cuarto de harina cernida
½ cucharadita de bicarbonato
¾ cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de canela en polvo

Se bate bien la manteca o margarina hasta que esté cremosa, se le agrega el azúcar, los huevos y el agua, se le añade la zanahoria, cáscara de limón y pasas. Ciérnanse juntos los ingredientes secos y añádales gradualmente la mezcla anterior, se vacia en una latita de avena o Klim bien engrasada, se tapa bien y se pone en la olla mágica con agua hasta la mitad del tarrito, se cocina por 45 minutos. Sírvase caliente con la siguiente salsa:

Un tercio de taza de mantequilla
Un tercio taza de azúcar refinado
Una cucharadita de vainilla
2 cucharaditas de cogñac, whisky

Bátase bien la mantequilla hasta que esté cremosa, aguégueie el azúcar siempre batiendo, por último la vainilla y el licor; se pone en la nevera para que esté fría al servirla.

Rubina de Gutiérrez.

FRUTA AL KIRSCH

1 taza de azúcar
1 taza de agua hirviendo
½ taza de kirsch (el licor)
1 piña fresca (cortada en pedacitos)
1 pinta fresas frescas

Disuelva el azúcar en el agua hirviendo y enfríe en la refrigeradora. Añade el kirsch y vierta encima de las frutas y póngalo durante una hora antes de servirlo. Déjelo en la refrigeradora.

GeDelle Young.

CARROT PUDDING
(Costa Rica)

½ cup shortening
1 cup brown sugar
1 egg
1 tbsp. water
1 cup grated carrot
2 tsp. grated lemon peel
1 cup raisins
1¼ cup sifted flour
½ tsp. bicarbonate of soda
¾ tsp. baking powder
1 tsp. salt
½ tsp. nutmeg
½ tsp. powdered cinnamon

Cream the shortening. Add the sugar, eggs and water. Then add to this mixture the carrot, lemon peel and raisins. Sift the dry ingredients and add gradually to the first mixture. Pour into a well greased coffee or oatmeal can, cover tightly and place in a pressure cooker with water half way up the can. Steam for 45 min. Serve hot with the following hard sauce:

⅓ cup butter
⅓ cup fine sugar
1 tsp. vanilla
2 tsp. brandy, whisky or other liquor

Cream the butter well and add the sugar beating constantly. At the very last add the vanilla and liquor. Chill well in the refrigerator before serving.

Rubina de Gutiérrez

FRUIT KIRSCH

1 cup sugar
1 cup boiling water
½ cup kirsch
1 fresh pineapple (Cut in bite sized pieces)
1 pint fresh strawberries

Dissolve sugar in boiling water and chill in refrigerator. Add kirsch and pour over fruit about 1 hour before serving. Let set in refrigerator.

GeDelle Young.

TORTAS FACILES DE PACANAS

Corteza:

1 paquete de 3 oz. de queso crema
¼ taza de mantequilla
1 cucharadita de azúcar
¼ cucharadita de sal
1 taza de harina, cernida

Deje que el queso y la mantequilla se suavicen. Mézclelos bien. Agregue el azúcar, sal y harina hasta que esté todo bien unido. Coja por cucharadas de esta mezcla y póngalas en un molde de panecillo o molde de tortas y con los dedos presione la masa hasta que cubra el fondo y los lados del molde. Llene con la mezcla de pacanas.

Relleno:

1 huevo
¾ taza azúcar morena bien apretada
1 cucharada de mantequilla, derretida
1 cucharadita de vainilla
1 pizca de sal
¾ taza de pacanas picadas

Bata el huevo con el azúcar, mantequilla, vainilla y sal hasta que esté liso. Divida la mitad de las nueces entre los moldecitos. Agregue el relleno y póngales encima el resto de las nueces. Métase al horno a 325° por 20 ó 25 minutos. Déjese enfriar. Sáquese de los moldes con un cuchillo afilado. Salen 8 tortas o 12 moldecitos de panecillos.

Jean Altman.

GALLETA DE CHOCOLATE Y AVENA SIN ASAR

2 tazas azúcar
¼ taza mantequilla
4 cucharadas cacao en polvo
½ taza leche
3 tazas copos de avena para cocer rápido
½ taza manteca de cacahuete
½ cucharadita sal
1 cucharadita extracto de vainilla

Se ponen el azúcar, mantequilla, cacao y leche en una sartén y se hierven fuertemente por 1 min. sin dejar de revolver todo el tiempo. Se retira del fuego y se agrega el resto de los ingredientes, batiendo bien. Rápidamente, se deja caer la mezcla por cucharaditas en papel parafinado y se deja enfriar. Se puede hacer galletas de azúcar terciado con mantequilla para omitir el cacao y para substituir azúcar morena por azúcar granulada. 2 - 3 docenas.

Kathryn L. Gatens.

EASY PECAN TARTS

Crust:

1 pkg. (3 oz.) cream cheese
¼ cup butter
1 tsp. sugar
¼ tsp salt
1 cup sifted flour

Let cheese and butter soften. Blend. Stir in sugar, salt and flour until well blended.

Drop by tablespoons into muffin tin or tart pans. With fingers press dough evenly against bottom and sides of pans.

Fill with pecan filling:

1 egg
¾ cup brown sugar, packed
1 tbsp. soft butter
1 tsp. vanilla
Dash salt
¾ cup chopped pecans

Beat egg with sugar, butter, vanilla and salt, until smooth. Divide half the nuts among pastry cups. Add filling mixture and top with remaining nuts. Bake at 325° for 20-25 minutes. Cool. Lift from pans with sharp knife. 8 tarts or 12 standard size muffin tins or 24 small muffin tins.

Jean Altman.

NO-BAKE CHOCOLATE OAT COOKIES

2 cups sugar
¼ cup butter
4 tablespoons cocoa
½ cup milk
3 cups quick-cooking rolled oats
½ cup peanut butter
½ tsp. salt
1 tsp. vanilla

Put the sugar, butter, cocoa and milk in a saucepan and boil hard for 1 minute, stirring all the time. Remove from heat and add the remaining ingredients, beating well. Quickly drop the mixture in teaspoonfuls on waxed paper and leave to cool.

Butterscotch cookies can be made by omitting the cocoa and substituting brown sugar for granulated sugar. Makes 2 - 3 dozen cookies.

Kathryn L. Gatens.

PUDIN DE NIEVE CON FLAN HERVIDO

1 cucharada de gelatina
¼ taza agua fría
1 taza agua hirviente
1 taza de azúcar
¼ taza jugo de limón
3 claras de huevos

Remoje la gelatina en el agua fría. Disuelva en el agua hirviendo con el azúcar y jugo de limón. Déjela hasta que esté a buen punto. Bata bien las claras. Combine la gelatine y continúe batiendo hasta que esté firme. Sírvalo frío con el flan hervido. Sirve 6.

Flan Hervido

3 yemas de huevo
¼ taza de azúcar
⅛ cucharadita sal
2 tazas leche
Vainilla al gusto

Bata los huevos, azúcar y sal. Lentamente mezcle la leche caliente. Cocínelo en baño de María hasta que espese.

GeDelle B. Young.

BARQUILLOS DE NUECES

1 taza harina
½ taza mantequilla a óleo
¼ taza azúcar en polvo

Se mezclan y ponen en un molde de 9 x 9 pulgadas. Se hornea a 325º hasta que esté un poco dorado.

Se mezclan y vierten sobre esta pasta:

2 huevos
1½ tazas azúcar morena
¾ taza coco
2 cucharaditas harina
1 taza nueces picadas
½ cucharadita polvo de hornear
Vainilla
Pizca sal

Se hornea en un horno lento, 275º, por 30 minutos. Se puede cubrir con una capa de azúcar; es bueno con una capa de limón.

Fran Brassey.

SNOW PUDDING WITH BOILED CUSTARD

1 tbsp gelatine
¼ cup cold water
1 cup boiling water
1 cup sugar
¼ cup lemon juice
Whites of 3 eggs

Soak gelatine in cold water. Dissolve in boiling water with sugar and lemon juice. Let it set until it falls in sheets from spoon.

Whip egg whites stiff. Combine with gelatine and continue to beat until it begins to stiffen.

Serve cold with boiled custard. Serves 6.

Boiled Custard:

3 egg yolks
¼ cup sugar
Vanilla to taste
2 cups milks, scalded
⅛ tsp. salt

Cream eggs, sugar and salt. Gradually stir in hot milk. Cook over hot water until thick.

GeDelle B. Young

WALNUT WAFERS

1 cup flour
½ cup butter or oleo
¼ cup powdered sugar

Mix and put into a 9 x 9 cake pan. Bake slowly at 325º until slightly brown.

Mix and pour over above crust:

2 eggs
1½ cups brown sugar
¾ cup coconut
1 cup chopped nuts
2 tsp. flour
½ tsp. baking powder
Vanilla
Pinch of salt

Bake in a slow oven, 275º, for 30 minutes. Can be frosted; is good with a lemon icing.

Fran Brassey.

PIE EN IMITACION DE MANZANAS

2 pastas para un pie de 9 pulgadas
Casi 35 galletas tipo Ritz
2 tazas agua
2 tazas azúcar
2 cucharaditas cremór tártaro
2 cucharadas jugo de limón
Cáscara rallada de 1 limón
Mantequilla o margarina
Canela

Extienda una pasta o coloque en un molde de pie de 9 pulgadas. Desmenuce gruesamente las galletas en el molde forrado con la pasta. Mezcle el agua, azúcar y cremór tártaro en una olla y hierva lentamente por 15 minutos. Añada jugo de limón y cáscara. Enfríe. Vierta el sirope sobre las galletas. Ponga pedacitos de mantequilla abundantemente por encima y rocíe con canela. Tápelo con la otra pasta. Iguale y acanale los bordes. Corte incisiones en la pasta por encima para dejar escapar el vapor. Hornée a 425° F. por 30 a 35 minutos hasta que esté dorado. Sirva caliente. 6 - 8 porciones.

Ruth González.

PIE DE GALLETAS SALTINAS

10 galletas saladas majadas
3 claras de huevo
1 taza azúcar
1 tz. de nueces (pacanas)
1 cucharadita de vinagre
1 cucharadita de vainilla

Bata las claras de huevo hasta que estén firmes; añádaseles los otros ingredientes. Ponga la mezcla en un molde para pie, engrasado. Hornée a 325° por 25 minutos. Sirva frío y con crema batida encima.

GeDelle B. Young.

MOCK APPLE PIE

Pastry for 2-crust 9-in pie
About 35 ritz-type crackers
2 cups water
2 cups sugar
2 tsp. cream of tartar
2 tbsp. lemon juice
Grated rind of one lemon
Butter or margarine
Cinnamon

Roll out bottom crust of pastry and fit into 9 in. pie plate. Break crackers coarsely into pastry-lined plate. Combine water, sugar and cream of tartar in a saucepan and boil gently for 15 minutes. Add lemon juice and rind. Cool. Pour syrup over crackers. Dot generously with butter or margarine and sprinkle with cinnamon. Cover with top crust. Trim and flute edges together. Cut slits in top crust to let steam escape. Bake in a hot oven (425° F.) 30 to 35 minutes until crust is crisp and golden. Serve warm. Makes 6 - 8 servings.

Ruth Gonzá!es.

SALTINE CRACKER PIE

10 saltines (crushed fine)
3 egg whites
1 cup sugar
1 cup pecans (chopped)
1 tsp. vinegar
1 tsp. vanilla

Beat egg whites until stiff; into this add other ingredients. Pour into greased pie pan. Bake at 325° for about 25 minutes. Test with toothpick. Serve cooled and topped with whipped cream.

GeDelle B. Young.

TIPICAS

☆

TYPICAL

SANCOCHO

1 gallina ó 2 lbs. de costillas de cerdo
1 hueso de jamón
4 plátanos verdes cortados
½ lb. de zapallo
½ lb. de yuca
2 lbs. papas
3 mazorcas de maíz
Sal al gusto
12 tazas de agua
1 cucharada vinagre
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 ají
Cilantro y perejil
2 cucharadas. aceite

Sofría pedazos de pollo (o cerdo). Aparte hierva los ingredientes restantes picaditos por poco tiempo y añádales el sofrito de pollo (o carne) con su salsa. Sazónelos bien y déjelos hervir hasta cocinarse.

Carrie B. Gardner

CORBINA

La Corbina del mar de Panamá es una de las delicias más exquisitas de esta región. Las mejores corbinas son aquellas de 3 a 10 lbs. en peso. Cuando más pequeñas se hacen en seviche.

CORBINA FRITA

Sazone los filetes de corbina con sal y pimienta. Rocíele por encima de los filetes, jugo de limón y deje que absorba el jugo por media hora. Fría en aceite de coco y sirva con arroz frito y una ensalada de frutas.

CORBINA ASADA

Sazone los filetes de corbina con sal y pimienta. Póngalos en un plato de hornear, (en el que los servirá) y cubra con ruedas de cebolla y tiras de tocino. Póngale leche que cubra hasta la mitad del espesor del pescado, y hornéelo a 360° hasta que suavice.

SANCOCHO

1 hen or 2 lb. pork ribs
1 ham bone
4 green plantains, cut up
½ lb. squash
½ lb. yuca
2 lbs. potatoes
3 ears tender corn
Parsley and coriander
1 green pepper
4 cloves garlic
1 onion
1 tbsp. vinegar
12 cups water (no less)
2 tbsp. oil
Salt to taste

Cut up chicken (or pork) and sauté. Put water to boil with remaining ingredients chopped in small pieces. Boil a little while, then add chicken pieces (or pork) with its sauce; season well and let boil until tender.

Carrie B. Gardner

CORBINA

The big corbina of Panama Bay are among the stable delicacies of this richly-endowed fishing region. They are best at 3 to 10 pound weight and when smaller generally wind up in seviche.

FRIED CORBINA

Salt and pepper corbina fillets. Sprinkle on both sides with lime juice and let them absorb the juice for at least a half an hour. Fry in coconut oil and serve with fried rice and a tart fruit salad.

BAKED CORBINA

Salt and pepper corbina fillets. Lay in a baking dish — the one you will serve them in — and place thin onion rings and strips of bacon on top. Cover with top milk to about ½ their thickness and bake in a moderate oven (360°) till tender.

PAELLA AL ESTILO PANAMEÑO

1 pollo mediano (3 lbs.)
4 chuletas de puerco
2 langostas
1 lb. de calamares
1½ lbs. de camarones chicos
3 lbs. de almejas
2 chorizos de puerco panameño
2 chorizos españoles
½ lb. de longorones
4 cebollas grandes
4 pimentones
3 ajos
1 lata de tomate o tres tomates frescos
1 lata de pasta de tomate
1 lata de salsa de tomate
1 lata de peti pois
Sal y pimienta al gusto
5 tazas de arroz
Cebollinas y perejil al gusto
6 cucharadas de aceite
½ frasco de aceitunas

Parta el pollo en pedazos chicos y fríalos bien. Luego haga una salsa con 1½ cebolla picada, 1½ pimentón picado y 1½ tomate picado; agréguele una taza de agua, cocínelo a fuego lento. Aparte, fría el chorizo en pedacitos, lo mismo que la chuleta. Hierva las langostas y pélelas, lo mismo que los camarones. Limpie y parta en trozos los longorones y los calamares. Hágale una salsa con una cebolla y media, un pimentón y medio y un tomate y medio, échele el líquido de los peti pois. Quítele el hueso a todas las carnes y cocine las almejas con cebollina y perejil.

En una paila grande y honda póngase 6 cucharadas de aceite y fría el arroz ya bien lavado (3 veces). Póngale el líquido en que cocinó los mariscos, que cubra bien el arroz (como 5 tazas) Eche el chorizo, pollo y puerco sin hueso y su salsa, los camarones enteros, la langosta partida en trocitos, las almejas limpias y los calamares y longorones en su salsa. También agréguele la salsa que se hace del resto de la cebolla, cebollina, pimentón bien picado, la salsa y pasta de tomate, agregue el peti pois y las aceitunas. Cocine a fuego alto por 10 minutos; luego tape la paila y cocine a fuego muy lento por 45 minutos. Cuando lo sirva lo adorna con tiras de pimentón y con aceitunas.

Georgina C. de Young

PAELLA PANAMANIAN STYLE

1 3-lb. chicken
4 pork chops
2 lobsters
1 lb. squid
1½ lb. small shrimp
3 lb. small clams
2 Panamanian pork sausages
2 Spanish sausages
½ lb. razor clams (longorones)
4 big onions
4 green peppers
3 cloves garlic
1 tin tomatoes or 3 fresh tomatoes
1 tin tomato paste
1 tin tomato sauce
1 tin petit pois
Salt and black pepper to taste
5 cups rice
Parsley and scallions to taste
6 tbsp. oil
½ small jar stuffed olives

Cut and fry the chicken well. Make a sauce with 1½ onions chopped, 1½ green peppers chopped and 1½ tomatoes cut up. Add 1 cup water. Cook on a low heat.

Separately, fry the sausages in small pieces and do the same with the pork chops. Boil the lobsters and shrimp and peel them. Clean and slice clams and squid. Make a sauce with 1½ onions, 1½ green pepper, 1½ tomatoes and liquid from the peas. Separate the meat from the bones of all the meats and cook the clams with scallions and parsley.

Wash the rice well (3 times) and in a large, deep pot, put 6 tbsp. oil and fry the rice. Add the liquid the seafoods were cooked in (about 5 cups). Add sausage, boneless chicken and pork with its sauce, whole shrimp, lobster sliced into small pieces, clams, and squid and mussels in their sauce. Also add sauce made with the remaining onion, scallion, finely chopped green pepper, tomato paste and tomato sauce. Add the peas and olives. Cook at a high heat for 10 min.; then cover pot and cook at a low heat for 45 min. When ready to serve, decorate with strips of green pepper and olives.

Georgina C. de Young

ARROZ CON POLLO

1 pollo de 3 libras
2 libras arroz
1 taza aceite
1 tomate ó 5 cucharadas pasta de tomate
1 cucharadita alcaparras
Sal y pimienta al gusto
1 diente ajo
2 cebollas
1 pimiento verde
1 docena aceitunas
2 tazas agua hirviendo
2 cucharadas jugo de limón (lima)
Hoja de laurel
Vinagre

Corte el pollo en trozos; cúbralo con ajo, cebolla, sal, pimienta, vinagre y jugo de limón. Deje reposar para aliñar. Saque el pollo y fríalo en aceite caliente hasta que dore. Luego, al pollo frito añádale los demás ingredientes y la mezcla que cubría el pollo al principio y cocínelo todo hasta que estén suaves. Saque el pollo de la sartén; añada el arroz y fríalo por 5 min. Añada agua caliente y cocine hasta que el arroz esté seco. Otra vez, añada el pollo. Sírvalo con 1 lata de guisantes calientes.

Carrie Belle Gardner

ARROZ FRITO

3 tazas arroz
2 onzas aceite
1 cucharada sal
4 - 5 tazas agua (según la clase de arroz)

Caliente el aceite, mientras lava el arroz. Sofría el arroz por 5 min. Añada el agua, la sal y deje que hierva. Cuando seque el agua, tápelo. Después de 10 min. voltée el arroz con la ayuda de un cucharón y tape de nuevo. Cocine por 10 min. más. 6 porciones.

Amparo M. de Pazmiño

ARROZ CON POLLO

1 3-lb. chicken
2 lbs. rice
1 cup oil
1 tomato or 5 tbsp tomato paste
1 tsp. capers
Salt & pepper to taste
1 clove garlic
2 onions
1 green pepper
1 dozen olives
2 cups boiling water
2 tbsp. lime juice
Bay leaf
Vinegar

Cut chicken in pieces; cover with garlic, onions, salt, pepper, vinegar, lime juice. Let stand to season. Remove chicken and fry in hot oil until brown. Then, to the fried chicken add the rest of the ingredients and the mixture which first covered the chicken and cook all until tender. Remove chicken from pan; add rice and fry 5 min. Add hot water and cook until rice is dry. Again, add chicken. Serve with a can of hot peas.

Carrie Belle Gardner

FRIED RICE

3 cups rice
2 oz. oil
1 tbsp. salt
4 - 5 cups water (according to the rice)

Heat the oil while washing the rice. Fry the rice for 5 minutes. Add the water and salt and bring to a boil. When water is dried out, cover the pot. After 10 min., turn the rice with a big spoon and cover the pot again. Cook for 10 min. more. Yield: 6 servings.

Amparo M. de Pazmiño

CONEJO PINTADO

1 conejo pintado
2 limones
1 cebolla
1 pimentón verde
1 tomate
4 ajos
Sal y pimienta
1 taza de coñac
Huevo y harina

Limpie bien el conejo, quitándole todo el pelo y cortándolo en pequeños pedazos. Agréguele dos limones, 1 cebolla, 1 pimentón verde, 1 tomate, 4 ajos, sal y pimienta al gusto. Cúbralo por 3 horas.

Después páselo por una mezcla de huevo y harina y fríalo. Cuando esté dorado, póngalo en una olla con los demás condimentos, agréguele una taza de coñac y ponga a fuego lento hasta que el conejo se suavice.

Georgina C. de Young

TORTUGA

1 tortuga
1 cebolla
1 pimentón verde
1 limón
2 ajos
Sal y pimienta
Jugo de coco

Limpie bien la tortuga y córtela en pedazos medianos. Condimente con una cebolla, 1 pimentón verde. 1 limón, 2 ajos y sal y pimienta al gusto. Cúbrala por 2 ó 3 horas. Después fríala hasta que esté dorada.

Póngala en una olla con todos sus condimentos y el jugo de coco. Cocínese hasta que la tortuga se suavice.

Georgina C. de Young

SEVICHE DE CAMARONES

2 lbs. camarones cocidos y limpios
½ frasco mostaza preparada
½ libra cebolla picada
1½ cucharaditas sal
½ taza aceite de oliva
½ taza jugo de limón (lima)
1 ají picante picado

Corte los camarones en pedacitos, agregue todos los ingredientes y déjese empapar unas 8 horas. Rinde 8 copas.

CONEJO PINTADO (RABBIT)

1 conejo pintado (rabbit)
2 lemons
1 onion
1 green pepper
1 tomato
4 garlic cloves
Salt and pepper to taste
Egg and flour
1 cup of cognac

Clean the rabbit well, removing all of the hair and then cut into small pieces. Add lemons, onion, green pepper, tomato, garlic, salt and pepper to taste, cover for 3 hours.

Then dip the pieces in a mixture of egg and flour and fry. When they are brown place in a pot with the other condiments, add a cup of cognac and put to low fire until the rabbit is tender.

Georgina C. de Young

TURTLE

1 turtle
1 onion
1 green pepper
1 lemon
2 cloves garlic
Salt and pepper
Coconut milk

Clean well the turtle and cut in medium pieces. Season with the onion, green pepper, lemon, garlic, salt and pepper to taste. Marinate for 2 or 3 hours. Then fry until brown. Place in a pot with all of the condiments and the juice of a grated coconut.

Cook until the turtle is soft.

Georgina C. de Young

SHRIMP SEVICHE

2 lbs. shrimp cooked and cleaned
½ lb. onion chopped
½ bottle prepared mustard
1½ tsp. salt
½ cup olive oil
½ cup lime juice
1 hot chili pepper chopped

Cut shrimp in pieces, add all ingredients and marinate for about 8 hours. Makes 8 sherbet cups.

SEVICHE DE CORVINA

½ lb. de filete de corvina, delgados
6 limones (jugo solamente)
2 tomates, picados finamente
3 cebollas blancas, picaditas
1 ají picante o ají amarillo
1 pimentón verde, picadito
1 diente de ajo, picadito
1 ramita grande de perejil, picado
Sal y pimienta
2 ó 3 gotas de tabasco

Ponga los filetes uno al lado del otro en una bandeja. Mezcle todos los ingredientes y espársalos sobre el pescado. Levante cada filete para que el jugo de limón que de abajo.

Cubra la bandeja con papel encerado y déjela en el refrigerador por lo menos 6 horas antes de usarse.

Para que no vaya a quedar demasiado picante pruébelo después de 45 minutos ó 1 hora. Puede entonces retirar parte del condimento picante si es necesario, y dejar el resto a la obra.

CEBICHE DE CONCHUELAS

1½ libras conchuelas (sin concha)
1 ají picante
1 cucharada vinagre
¼ cucharadita orégano
½ taza jugo de limón (lima) o más si es necesario
1 cebolla mediana
1 diente ajo
2 cucharaditas encurtido de mostaza
3 cucharadas aceite de oliva
2 cucharadas catsup
Sal y pimienta al gusto

Se limpian las conchuelas, se ponen en un colador y se vierte agua hirviendo sobre ellas y se dejan escurrir. Mézclese la cebolla y ají picante (finamente picado), ajo (bien machacado), encurtido de mostaza (picado), orégano y vinagre. Se ponen las conchuelas en esta mezcla y marine ½ hora. Luego añada sal, pimienta, aceite de oliva, catsup y jugo de limón. El jugo de limón debe cubrir la mezcla. Póngase en una vasija de vidrio o pyrex, cúbrase y déjese reposar en la refrigeradora por 24 horas antes de usarse.

Mrs. Robert Rupp

CORVINA SEVICHE

½ lb. corbina in thin fillets
6 limes (juice only)
2 tomatoes, minced finely, optional
3 white onions, minced
1 chili pepper or 1 yellow pepper
1 green pepper, minced, optional
1 clove garlic, minced
1 large sprig parsley, minced, optional
Salt and pepper
2 or 3 drops pepper sauce or tabasco

Lay fillets side by side on a platter. Mix remainder of ingredients and spread over fish. Lift each fillet to let the lime juice run underneath.

Cover platter with oiled paper and set in refrigerator for at least 6 hours before using.

In order not to burn the throats of your guests, you should check on the heat of the peppers after 45 minutes or an hour. You may find it wise to remove part or all of the hottest condiments and let the rest keep on with their work.

SCALLOP CEVICHE

1½ lb. scallops (shelled)
1 hot pepper
1 tbsp. vinegar
¼ tsp. oregano
½ cup lime juice or more if needed
1 medium onion
1 clove garlic
2 tsp. mustard pickle
3 tbsp. oil
2 tbsp. catsup
Salt and pepper to taste

Clean scallops, put in colander, pour boiling water over them and let drain. Mix the onion and hot pepper (chopped very fine), garlic (mashed fine), mustard pickle (chopped), oregano and vinegar. Put scallops in this mixture and marinate for ½ hour. Then add salt, pepper, olive oil, catsup and lime juice. The lime juice should cover the mixture. Put in a glass or pyrex container, cover and let stand in refrigerator for 24 hours before using.

Mrs. Robert Rupp

IGUANA ADOBADA

1 iguana
1 cebolla grande
2 ajos
3 tomates
2 ajíes verdes
Pizca de pimienta
Sal al gusto
3 ó 4 cucharaditas de aceite de achiote
(Se fríe el achiote a fuego lento)

1. Mate la iguana cortándole la cabeza.
2. Abrala a lo largo por la parte de la barriga, sáquele todas las entrañas y quítele el recto.
3. Cocínela en agua con sal hasta que la carne esté blanda.
4. Pélela y pártala en raciones.
5. Condimente con todos los ingredientes anotados y póngala a cocinar con 1 taza de agua más o menos Cocínelo hasta que quede casi seco.

Diana D. de Peralta

CARIMAÑOLAS

⅛ lb. de carne o puerco hecho jigote
3 lbs. de yuca
3 cs. de manteca
Sal al gusto diluida en un poquito de agua
Harina cernida, si la masa pega
½ cebolla, 1 diente de ajo, perejil
2 cuharadas de pasta de tomate
⅛ cucharaditas de azúcar

1. Cueza la yuca con bastante sal. No la deje cocer mucho.
2. Muélala caliente en máquina de moler carne.
3. Amase bien la pasta junto con la sal y la grasa. Agregue harina si lo necesita.
4. Divídala en bolas del mismo tamaño, y rellénelos.
5. Labre las carimañolas y fríalas. Recíbalas en papel absorbente.

Para preparar relleno:

Sazone la carne molida con la sal, ajo, cebolla, azúcar y perejil. Fria en aceite caliente y cuando dora, añada la pasta de tomate. Deje cocinar a fuego lento hasta que ablande.

IGUANA STEW

1 iguana
1 large onion
2 garlic cloves
3 tomatoes
2 green peppers
3 or 4 tsp. achiote (annatto) oil
Pinch pepper
Salt to taste

(Make the achiote oil by frying the achiote slowly until the oil is red).

1. Kill the iguana by cutting off its head.
2. Open the belly lengthwise and remove all the entrails and the rectum.
3. Cook in salted water until the meat is tender (take care not to let it get too soft).
4. Peel and cut in portions.
5. Season with all the above ingredients and cook with about 1 cup water, until almost dry.

Diana D. de Peralta

CARIMAÑOLAS

3 lbs. yuca
⅛ lb. ground meat or ground pork
Salt to taste diluted in a little water
½ onion, 1 clove garlic, parsley,
2 tsp. tomato paste
3 tbsp. of lard
⅛ tsp. sugar
Sifted flour if the dough is stickey

Boil yuca with salt. Do not allow to get too soft. Grind it while it is warm and knead same with salt and the lard. Add flour if necessary. Form balls flatten, and fill each with the stuffing, shaping same into oval shape, and seal well.

Then fry in very hot oil.

To make filling:

Season ground meat with salt, onion, garlic, sugar, and parsley. Fry in hot oil and when brown add tomato paste. Allow to cook on low fire until soft.

GUISADO DE YUCA Y PLATANO

6 tazas agua
¼ lb. puerco salpreso
¼ lb. carne salpresa
¼ lb. puerco fresco
¼ lb. carne fresca
2 dientes de ajos machacados
1 cebolla mediana
2 tomates
6 ajíes pequeños
2 hojas de culantro
Ramitas de perejil y cebollina
Sal, vinagre y pimienta al gusto
1½ lb. yuca
1½ lb. plátano amarillo

1. Ponga a desalar las carnes salpresas.
2. En el agua fría eche las carnes y como a ½ hora o 45 min. añada los condimentos. Deje el culantro para más tarde. Se cuece a fuego mediano.
3. Cuando esté casi blanda la carne, agregue la yuca y plátano en pedazos (les habrá sacado las venas).
4. Al ablandarse las verduras, sáquelas y májelas como se hace al preparar un angú. Añádalas otra vez al caldo.
5. Cuando el guisado tenga la consistencia deseada, sírvalo y póngale por encima un refrito hecho con:
   3 cucharadas manteca
   1 cebolla picada
   1 tomate grande picado
   1 cucharadita pasta de tomate

6 -8 porciones.

BATATAS PANAMEÑAS

6 camotes medianos amarillos (no ñames)
4 cucharadas mantequilla
1 taza caldo de pollo
Sal de ajo al gusto

Se cuecen los camotes (en el horno a 400° por 1 hora o en agua hirviendo por 45 min.) Se mondan y se majan con la mantequilla, caldo de pollo y sal de ajo. Se añade más mantequilla y caldo si es necesario. Se ponen en una cacerola engrasada y se recalientan en el horno. Para 8.

Fay M. Franck

YUCA AND PLANTAIN STEW

6 cups water
¼ lb. salted pork
¼ lb. salted beef
¼ lb. fresh pork
¼ lb. fresh beef
2 cloves garlic mashed
1 medium-sized onion
2 tomatoes
6 small peppers
2 coriander leaves
Parsley and scallion sprigs
Salt, vinegar and pepper as desired
1½ lb. yuca
1½ lb. yellow plantains

1. Desalt salted meats.
2. Place all meat in cool water and after ½ hour or 45 min. add remaining seasonings. Leave coriander for later. Allow to cook over medium heat.
3. When meat is tender. add peeled yuca and plantain after cutting them into chunks.
4. When vegetables are tender remove them from the pot and mash them lightly and add them again to the broth.
5. When the stew has acquired the desired consistency serve with the following sauce spread over it: Fry together in
   3 tbsp. butter
   1 onion chopped
   1 large tomato chopped, &
   1 tsp. tomato paste.

6 - 8 servings.

SWEET POTATOES PANAMANIAN

6 medium sweet potatoes (not yams)
4 tbsp. butter
1 cup chicken broth
Garlic salt to taste

Cook potatoes until done (bake for 1 hour at 400° or boil for 45 min.). Peel and mash with butter, chicken broth and garlic salt. Add more broth and butter if potatoes seem dry. Put in a greased casserole and reheat in oven. Serves 8.

Fay M. Franck

JOHNNY MAZZETI

2 libras de carne molida
2 libras de puerco molido
6 huevos duros picados
3 tazas de cebollas picadas
6 dientes de ajos picados
2 tazas de ají dulce cortados
4 cucharadas de aceite
5 tazas de apio picado
2 latas grandes de tomates
1 lata de salsa Arturo
1 lata de pasta de tomate
1 cucharada de pimienta molida
3 tazas de hongos con el jugo
2 tazas de aceitunas rellenas, cortadas
2 latas de sopa de tomate
2 latas pimientos cortados
3 hojas de laurel
1 mazo de perejil picado
5 tazas de queso americano, rallado
1½ libras tallarines de huevo

Fríase el puerco y la carne en una sartén grande con aceite. Cuando está cocido un poco se añade el ajo, la cebolla y el ají dulce. Fríase un poco más y se añaden todos los ingredientes excepto los tallarines y queso. Se cocinan un rato. Se hierven los tallarines y se cuelan. Engrásese una vasija grande y se mezcla todo con los tallarines. Espolvoréese el queso en capas y por encima. Se hornea por 2 horas, temperatura 275º F. Sal al gusto. Para 25 personas.

Diana Marine de Bright

SALSA DE PAPAYA VERDE

1 papaya de 2 lbs.
¼ lbs. de cebolla
½ cucharadita de azúcar
½ taza de vinagre
¼ taza de aceite
Pimienta molida al gusto
2 cucharaditas de salsa china
1 tomate grande
8 clavitos de olor
Sal al gusto

Pélese y córtese en trozos grandes una papaya verde. Cocínela hasta cuando esté suave, sáquela y déjela escurrir.

Aparte, haga una salsa con la cebolla en rebanadas finas, vinagre, aceite, salsa china, pimienta, clavos de olor, sal. Póngala al fuego hasta cuando comience a hervir. Exprima un poco la papaya y pásela por el majador, luego mézclela con la salsa.

Esta ensalada deliciosa se acompaña con puerco o cualquier asado.

JOHNNY MAZZETTI

2 lbs. ground beef
2 lbs. ground pork
6 chopped hard-boiled eggs
3 cups onions chopped
6 cloves garlic
2 cups sliced sweet peppers
4 tbsp. cooking oil
5 cups chopped celery
2 large cans tomatoes
1 can Arturo sauce
1 can tomato paste
1 tbsp. ground pepper
2 cans tomato soup
3 cups mushrooms with juice
2 cups sliced stuffed olives
2 cans pimientos chopped
3 bay leaves
1 bunch of chopped parsley
5 cups grated American cheese
1½ lbs. wide egg noodles

Fry pork and beef in large skillet with oil. When it has cooked a while. add cloves of garlic thinly sliced, onions, and sweet peppers. Fry a little and then add all the ingredients except noodles and cheese. Simmer a while. Boil noodles and drain; grease large pan and mix the above mixture with the noodles. Sprinkle grated cheese in layers and on top. Bake in slow oven for two hours at 275º F. Add salt to taste. This will serve 25 big portions.

Diana Marine de Bright

GREEN PAPAYA SAUCE

1 2-lb. green papaya
¼ lb. onions
½ tsp. sugar
½ cup vinegar
¼ cup oil
Ground pepper to taste
2 tsp soy sauce
1 large tomato
8 whole cloves

Peel and cut papaya in large cubes. Cook until tender, drain. Prepare sauce separately with the onions sliced finely, vinegar, oil, soy sauce, pepper, cloves and salt.

Cook until it begins to boil.

Squeeze the papaya a little, then put through a ricer and add to sauce.

This delicious sauce can be served with pork or any roast.

BIZCOCHO BORRACHO

5 huevos, separados
1 taza de azúcar
¾ de taza de harina, cernida con ¼ de taza de almidón de maíz y una pizca de sal
½ cucharadita de polvo de hornear
La cáscara de ½ limón, rallada

Se baten las yemas hasta que estén espumosas. Añada el azúcar lentamente y siga batiendo. Se cierne la combinación de harina y almidón de maíz con el polvo de hornear y la sal. Cierna esa mezcla seca sobre las yemas y bata, solamente lo suficiente para combinarlo todo bien. Aparte, se baten las claras hasta que estén a punto de nieve, pero sin estar secas. Se incorpora la mezcla de las yemas a las claras batidas, doblándose con mucho cuidado para evitar que se escape el aire de las claras ya batidas. Se vierte la masa en un molde de tubo de unos 22 cms. (10 pulgadas) de diámetro, previamente engrasado. Se hornea a una temperatura de 106º C. (350º F.) durante unos 30 ó 35 minutos, o hasta que el bizcocho suba al apretarlo con el dedo. Déjelo entibiar en el molde durante unos 10 minutos. Déjelo enfriar durante una media hora después de sacarlo del molde. Mientras tanto, combine ½ taza de azúcar y ½ taza de vino jerez, tipo oloroso (bastante dulce). Se cuece esta mezcla a fuego muy lento, sin permitir que rompa a hervir, durante unos 4 ó 6 minutos, hasta que se espese. Se vierte este almíbar caliente sobre la superficie del bizcocho tibio y se deja reposar hasta que se entibie. Entonces se coloca un tapetito de encaje o de papel sobre la superficie y rocíelo con una mezcla de ¼ taza de canela en polvo. Después de cubierta la superficie, se quita cuidadosamente el tapetito. Esto dejará el diseño del tapete agradablemente marcado en la superficie del bizcocho.

JALEA DE MANGO

10 mangos maduros
1 limón
½ taza de azúcar p/c taza de pulpa

Pele los mangos y hiérvalos en agua por 20 minutos. Quítelo de la estufa y páselo por un cedazo. Ponga la pulpa de mango, el jugo de limón, y azúcar en una cacerola - ½ taza de azúcar por cada de pulpa. Hierva en fuego lento, revolviendo constantemente hasta que esté claro.

Georgina C. de Young

BIZCOCHO BORRACHO

(Tipsy Cake)

5 eggs, separated
1 cup sugar
¾ cup flour
¼ cup cornstarch
Pinch salt
½ tsp. baking powder
Grated rind from ½ lemon

Beat egg yolks until foamy. Slowly add sugar and continue beating. Sift together flour, cornstarch, baking powder and salt. Sift dry mixture into egg yolks and beat enough to blend well. In another bowl, beat egg whites until they form peaks, but are not dry. Fold egg yolk mixture into egg whites carefully so as not to let air escape from foam. Pour batter into a greased tube pan 10 in. in diameter. Bake at 350º F. (106º C.) for 30 to 35 min., or until cake surface springs back when pressed lightly. Allow to cool for about 10 min. Remove from pan and allow to cool for another ½ hour. While cake is cooling, mix:

½ cup sugar
½ cup sweet sherry wine

Cook mixture over a very low flame without allowing it to boil, for 4 to 6 min. until it thickens. Pour syrup over surface of cake and let stand. Then place a paper doily over surface and sprinkle with a mixture of:
¼ cup powdered cinnamon
¼ cup powdered sugar
until well covered. Remove doily carefully to expose design created by the sugar-cinnamon mixture.

MANGO JAM

10 large ripe mangoes
1 lemon
½ cup of sugar for each cup of pulp

Peel mangoes and boil with some water for about 20 minutes. Remove from the stove and pass through a sieve. Place the pulp of the mango, the juice of the lemon and the sugar in a casserole. ½ cup of sugar for each cup of pulp. Boil on a slow fire stirring until clear.

Georgina C. de Young

GOLLORIA

9 plátanos bien verdes
Abundante grasa para freir
2 tz. de miel
Canela en raja, clavitos de olor

Procedimiento:

1. Corte el plátano en rebanadas delgadas y finas con cuchillo inoxidable, escúrrase en papel absorbente.
2. Mezcle la miel con la canela hasta que esté pegajosa.
3. Coloque las tajadas fritas y envuélvalas con la miel.
4. Sírvase caliente.
   35 a 40 porciones.

CHOCAO

4 - 5 plátanos bien maduros
1½ taza leche de coco (1 coco mediano)
2 onzas de jengibre
2 cucharadas de azúcar, (un poco más si se desea)
¼ cucharadita sal

Pele los plátanos y sáqueles el centro. Pártalos en pedacitos. Saque la nata de la leche de coco. Ponga el plátano en una olla, añada el jengibre en pedacitos, la leche, sal y azúcar. Cocine a fuego lento hasta que el plátano esté bien cocido. Revuelva de vez en cuando, tratando de desbaratar el plátano. Sirva con la nata de la leche del coco por encima.

Amparo M. de Pazmiño

GOLLORIA

9 very green plantains
Generous portion of shortening for frying
2 cups honey
Cinnamon splinters and cloves

1. Chop plantain in to fine round slices and fry in shortening. Place slices on absorbent paper to remove excess grease.
2. Mix honey and cinnamon over low flame until tacky.
3. Place plantain slices in honey
4. Serve warm.
   35 to 40 fritters.

CHOCAO

4 - 5 well ripened plantains
1½ cups coconut milk (1 medium-sized coconut)
2 oz. ginger
2 tbsp. sugar or more if desired
¼ tsp. salt

Peel the plantains and take out the middle. Cut into small pieces. Take out the cream from the coconut milk. Put the plantains into a boiler and add the small pieces of ginger, milk, salt and sugar. Cook at a low heat until the plantains are done. Stir ocassionally, trying to crush the plantains. Serve with coconut milk cream on the top.

Amparo M. de Pazmiño

HELADO DE COCO

1 coco
1 cucharadita de vainilla
1 lata de leche evaporada
1 lata de leche condensada

Ralle el coco y añádale suficiente agua para escurrir el jugo del coco rallado. Agregue los demás ingredientes al jugo del coco, póngalo en el congelador. Cuando esté casi congelado, sáquelo y revuélvalo bien. Póngalo de nuevo en el congelador.

Georgina C. de Young

HELADO DE GUANABANA

1 guanábana
1 cucharadita de vainilla
1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada

Pele la guanábana y ponga la pulpa en un tazón. Agregue suficiente agua hirviendo para cubrir y deje que se enfríe. Cuele la pulpa y saque las semillas. Agregue los demás ingredientes y ponga en una cubeta en el congelador. Cuando esté casi congelado, saque y revuélvalo bien. Métalo de nuevo en el congelador.

Georgina C. de Young

PIE DE MANGO

8 mangos de papaya medianos
Jugo de ½ limón
¼ cucharadita de canela
1 cucharada de azúcar morena
2 cortezas de pie

Parta los mangos y rocíelos con el jugo del limón. Cubra un molde de pie con una de las conchas de pasta para pastel. Póngale adentro rebanadas del mango, un poquito de canela, azúcar morena y trocitos de mantequilla. Cubra con la otra concha de pasta, hágale pequeñas incisiones. Hornée a 400º por 10 minutos y después baje la temperatura a 325º por 30 minutos.

Georgina C. de Young

COCONUT ICE CREAM

1 coconut
1 tsp. vanilla
1 can evaporated milk
1 can condensed milk

Grate coconut and add enough water to squeeze juice from grated coconut. Add the rest of the ingredients to the juice. Put in freezer tray of the refrigerator. When nearly frozen take out and stir well. Put in tray again and complete to freeze.

Georgina C. de Young.

GUANABANA ICE CREAM

1 guanabana (sour sop)
1 can condensed milk
1 can evaporated milk
1 tsp. vanilla

Peel guanabana and put pulp in a bowl. Add enough boiling water to cover and let stand until cool. Strain pulp, and throw the seeds away. Add the rest of the ingredients. Put in freezer tray and freeze. When nearly frozen take out and stir well. Put in tray again and complete to freeze.

Georgina C. de Young

MANGO PIE

8 papaya mangoes (medium size)
Juice of ½ lemon
¼ teaspoon cinnamon
1 tablespoon brown sugar
2 pie crusts

Slice the mangoes and cover with the lemon juice. Line pie tin with one crust. Place slices of mango on pastry, sprinkle with cinnamon and brown sugar, dot with butter. Cover with other pie crust. (Make several cuts on crust). Bake in 400º oven for 10 minutes, reduce heat to 325º and bake for 30 minutes.

Georgina C. de Young.

SOPA BORRACHA

6 tazas de agua
3 lbs. de azúcar
2 tajadas de limón
2 tazas de vino de jérez
2 tazas de ron
1 bizcocho grande de esponja
1 lb. de ciruelas
1 lb. de pasitas sin semillas
2 hastillas de canela

Deje toda la noche en remoja de vino y ron, las ciruelas y las pasitas. Haga un sirope fuerte con el azúcar, agua, canela y tajadas de limón; hierva. Ponga las ciruelas y pasas sin el licor en este sirope, mezcle y luego agregue el licor. Corte el bizcocho de esponja en pedacitos y métalos en el licor. Arregle los pedazos en un platón y adorne con ciruelas y pasas. Se puede adornar con pastillitas plateadas.

Georgina C. de Young.

PUDIN DE PAN

16 michitas (ó 4 tazas pan)
1½ tazas azúcar
1 lata leche evaporada (o 1¾ taza leche fresca)
½ barrita mantequilla o margarina, derretida a baño de María y fría
1 cucharadita vainilla
¾ cucharadita nuez moscada
4 paquetitos de pasas (o 1 taza colmada)
2 huevos bien batidos

1. Remoje el pan, quítele la corteza y exprímalo.
2. Añada los demás ingredientes en el orden en que están escritos.
3. Vacíe la mezcla en un molde **bien** engrasado de 12½ x 9½ x 2½ pulgadas.
4. Aselo a 350º hasta cuando se le introduzca un palillo y salga seco; aproximadamente 1 hora y cuarto.
5. Rocíelo con un almíbar suave hecho con 2 tazas azúcar, 1 taza agua y rajas de canela.

Resulta más económico. 24 porciones.

SOPA BORRACHA
(Cake with Liquor and Fruit Sauce)

6 cups of water
3 lbs. sugar
2 large sticks of cinnamon
1 lb. tenderized prunes
1 lb. seedless raisins
2 slices lemon or lime
2 cups sherry wine
2 cups rum
1 large sponge cake

Soak raisins and prunes in sherry and rum overnight. Have a large sponge cake ready. Make a heavy syrup with sugar, water, cinnamon and slices of lemon; boil. Strain prunes and raisins and add them to the boiling syrup. When syrup is cool add the sherry and rum that the raisins and prunes were soaking in. Cut sponge cake in pieces and dip in liquor. Arrange pieces on platter, and top with raisins and prunes. Any liquor that remains pour over the top. It is optional to decorate this with silver balls and tiny candies.

Georgina C. de Young

TYPICAL BREAD PUDDING

16 small loaves bread (locally known as **michitas**) (or 4 cups bread)
1½ cups sugar
1 can evaporated milk (or 1¾ cups fresh milk)
½ stick butter or margarine, melted in a double boiler and allowed to cool
1 tsp. vanilla
¾ tsp. nutmeg
4 small packages raisins (or 1 rounded cup)
2 well-beaten eggs

1. Moisten bread, remove crust and squeeze to remove excess water.
2. Add the rest of the ingredients in the order in which they are listed.
3. Empty mixture into a **well** greased loaf pan, 12½ x 9½ x 2½ in.
4. Bake in a 350º oven for approximately 1 hour 15 min. Test by piercing with a toothpick. If the toothpick comes out clean, pudding is cooked.
5. Sprinkle pudding with a thin syrup made from 2 cups sugar, 1 cup water and cinnamon splinters.

Very economical. 24 servings.

SOPA DE GLORIA

2 bizcochos de 8 pulgadas
1 litro de agua
1 lata grande de leche condensada
1 lata grande de leche evaporada
3 huevos, separados
2 cucharadas de maicena
1 pizca de sal
1 cucharada de vainilla
½ lb. de azúcar
¼ taza ron ó ⅓ taza de vino Oporto
½ cucharadita de extracto de almendra
3 ó 4 astillitas de canela

Procedimiento:

Ponga el agua, leche evaporada, azúcar, sal, leche condensada, maicena y canela a cocinar en fuego lento por 10 minutos.

Bata las yemas con 2 cucharadas de agua. Retire la leche del fuego y añada las yemas, revolviendo. Agregue la vainilla y déjese enfriar.

Corte los bizcochos en pedazos pequeños, 2 pulgadas de largo y 1 de ancho y póngalos en un molde pyrex. Cuando la mezcla esté fría agregue el ron o vino, mezcle bien. Bata las claras con ½ lb. de azúcar, a punto de merengue, y el extracto de almendra. Cubra los pedazos de bizcocho con el merengue y ponga en el horno 2 a 3 minutos. Ponga en el refrigerador y sirva frío.

Georgina C. de Young

FRITURAS DE MAIZ NUEVO

3 tazas de maíz molido
1 huevo
3 cucharaditas de sal
3 cucharadas de azúcar

Se ralla el maíz y luego se muele; se le agrega el huevo, azúcar, y sal y se bate. Se echa por cucharadas en aceite caliente y se doran las frituras.

Georgina C. de Young

SOPA DE GLORIA
(Cake with Custard and Wine Sauce)

2 8-inch sponge cakes
1 qt. water
1 large can condensed milk
1 large can evaporated milk
3 eggs, separated
2 tbsp. cornstarch
1 tbsp. vanilla
½ lb. sugar
¼ cup rum or ⅓ cup port wine
½ tsp. almond extract
3 or 4 sticks of cinnamon
1 pinch of salt

Put the water, evaporated milk, sugar, salt, condensed milk, cornstarch and cinnamon sticks together to cook on low fire for 10 min. Beat the yolks in a cup and add about 2 tbsp. of water. Remove the milk from fire and add the egg yolks, stirring well. Add vanilla and let cool.

Cut the sponge cakes in small pieces: 2 in. long, 1 inch wide and place in a pyrex dish. When mixture is cool, pour in rum or wine and stir well. Cover the pieces of sponge cake thoroughly with milk mixture. Beat egg whites and add ½ lb. sugar until thick and the add the almond extract. Cover the pieces of sponge cake with egg whites and place in oven for 2 to 3 min. to brown slightly. Remove from oven and let cool, then place in refrigerator. Serve cold.

Georgina C. de Young

YOUNG CORN FRITTERS

3 cups ground corn
1 egg
3 tsp. salt
3 tbsp. sugar

Grate and grind corn; add egg, sugar and salt and beat. Place individual spoonfuls of mixture in hot shortening and allow friters to brown.

Georgina C. de Young

Con su compra estampillas

PANCHO VERDE

La estampilla de triple valor

MERCADOS de la ECONOMIA

EL REY de Vía España · **FRISCO** de San Francisco · **TAGAROPULOS** de Colón · **RIO** Río Abajo

EL ECONOMICO Mercado Público · **CATEDRAL** Avenida Central · **BOMBERO** Plaza Amador

Cortesía

TABACALERA

ISTMEÑA

S. A

P. Pangimal

LIBRE DE IMPUESTO

ACEPTAMOS PEDIDOS POR CORREO

AIRE-ACONDICIONADO

TEL. 62-0424
TEL. 62-0492
RES. 23-5414

APARTADO 4911

18-68 AVE. TIVOLI
PANAMA 5. PANAMA

Modernice su Hogar con artefactos de primera calidad

Segundo Piso de 5ª Avenida

Panamá

Cristalerías y Porcelanas Finas

Lead Crystal & Fine Chinas

Shaw's, S. A.

Shaw's (Porcelana) S. A.
&

Ave. Tívoli Nº 14
Tel. 62-0366

Aptdo. 3085
Panamá 3, R. P.

Campo Alegre
Ave. M. M. Icaza Nº 5
Tel. 23-7473

Joyería
&
Relojes
Jewelry
&
Watches

Ricardo

PANAMA

Courtesy of

GRAN MORRISON

Corner of "J" Street facing the Canal Zone

GRAN MORRISON

Vía España, Braniff Building

CORTESIA

INDUSTRIAS VELARDE

(Confitería

Tel: 61-0518

TELEFONO 62-0846 P. O. BOX 7279

CASA DE LOS MANTELES

LINEN HOUSE

WHOLE SALE & RETAIL

21-60A 4Th of July Ave. Panama 5, R. of Panama

MOST COMPLETE DUTY FREE AND REASONABLY PRICED STORE IN FOURTH OF JULY AVENUE

Specialist in all Kinds of Hand Embroidered Linentable Cloths, Guest Towels, Tray & Hot Roll Covers, Placemat Sets, Bed Sheets, Pillow Covers, Linen and Silk by Yard, French Perfume, ect. ect.

ONE PRICE STORE

Indice Alfabético de Recetas

BOCADILLOS	Página
baurek	8
bolitas de cerdo	2
canapés de masa	2
costillas de cerdo	8
dip de frijoles	10
guacamole	4
hojuelas de queso	6
miniaturas de mortadela	4
palitos de queso	6
pejibaye	10
salsa tejana	10
sueños de queso	6
tarama	4

BEBIDAS

BATIDOS

horchata	18
papaya	14
papaya y piña	16
Santa Rosa	12
té	14
toronja	14
tuttifrutti	12

CHICHAS

arroz con piña	14
avena	18
cebada	16
coco tierno	18
guanábana	12
mamey con leche	18
nance	14
naranjilla	16
tamarindo	16

SOPAS	Página
aguacate	24
almejas	26
arroz y tomate	24
brocoli	30
cangrejo al jerez	30
cebollas, francesa	22
crema de maíz nuevo	28
curry y limón	22
fideos, mexicana	24
huevo con limón	32
pan y salchicha	30
pepinos y papas	28
pescado, florentina	26
sesos	28
tomate y queso	32
zanahorias	32

PANES

hogaza de café	34
pan de frutas	40
pan de guineo	38
pan de huevo	40
pan de manzana	36
pan de zapallo	36
pasteles	38
pastelillo	34

ENSALADAS

aguacate con camarones	46
albaricoque	52
cangrejos	46
congelada	54
ensalada $50	52
ensalada de arándanos	56
ensalada 24 horas	52

ensalada verde 48
espinacas 48
gelatina de lima 56
gelatina y piña 54
macarrones tina 50
macarrones y aceitunas 48
molde de frutas 54
molde de frutas congeladas 56
pepinos suecos 44
repollo 44
tobali 50
tomate con leche cortada 46
tomates rellenos 44

ALIÑOS

crema agria 58
de la Diosa Verde 58
Francés 58

AVES **Página**

pastel con champiñones 80
pavo indiense 78

POLLO

cacerola 82
con alcaparras 72
con frutas 62
con vainilla 68
con curry 66
con espárragos 68
con salsa picante 76
doro - weutti 64
empanado con salsa 74
ensalada caliente 66
en lámina de papel 72
fiesta 80
frito con especies 74
frito con cebolla 76
hawaiano 78
hígados fritos 70
imperial 62
paprika 64
pilau 70
rapidísimo 74
rebosado 82

MARISCOS

atún tetrazzine 92
cacerola de langosta 90
calamares rellenos 96
camarones amandine 94
camarones con repollo 86
camarones y espaghetti 88
cangrejos y camarones 102
cangrejo mornay 100
cangrejo suprema 90
croquetas de pescado 86
dorado a la Bahía de Piña 92
langostinos con tocino 86
marlín asado 92
pargo al horno 100
pargo con almendras 88
pescado en escabeche 194
pescado en salsa amarilla 102
torta de camarones 98

CARNES **Página**

bolas de carne 124
carne asada agridulce 108
carne asada con hongos 122
carne stroganoff 108
chile con carne 112
chuletas de puerco 116
dolma 128
hamburguesa con torta 114
hamburguesa y queso 114
hígado molido 106
hogaza de jamón 120
lengua a la parisién 106
lomo al jerez 116
moussaka 112
puerco asado chino 118
puerco con manzanas 126
puerco guisado 118
rechauffee ruso 120
sarma 110
tamales de puerco 140
ternera palazo 122

SALSAS

agridulce 126
papaya 124
teriyaki 126

PASTAS, ARROZ Y VEGETALES

anillo de zanahorias 140
arroz turco 134
berenjenas a la parmesana 142
cacerola de broculi 136
calabacitas rellenas 134
cebollas glaseadas 142
chayote vinagreta 132
huevos en encurtido 138
huevos mignon 132
huevos rancheros 138
maíz blanco 142
pastel de cebollas 136
plaki 140

POSTRES

barquillos de nueces 160
cuadrados de coco 148
fruta al curry 152
fruta al kirsch 156
galletas de chocolate 158
naranjas con fresas 150
pastel de banano 146
pastel de helado 154
pastel de naranja 150
pastel de nevera 146
pastel de fruta 1800 154
pie de chocolate 148
pie garapiñado 148
pie de lima 152
pie de manzana en imitación 162
pie de saltina 162
pudín de nieve 160
pudín de zanahoria 156
sorbete de albaricoque 152
tortas pacanas 158

TIPICAS

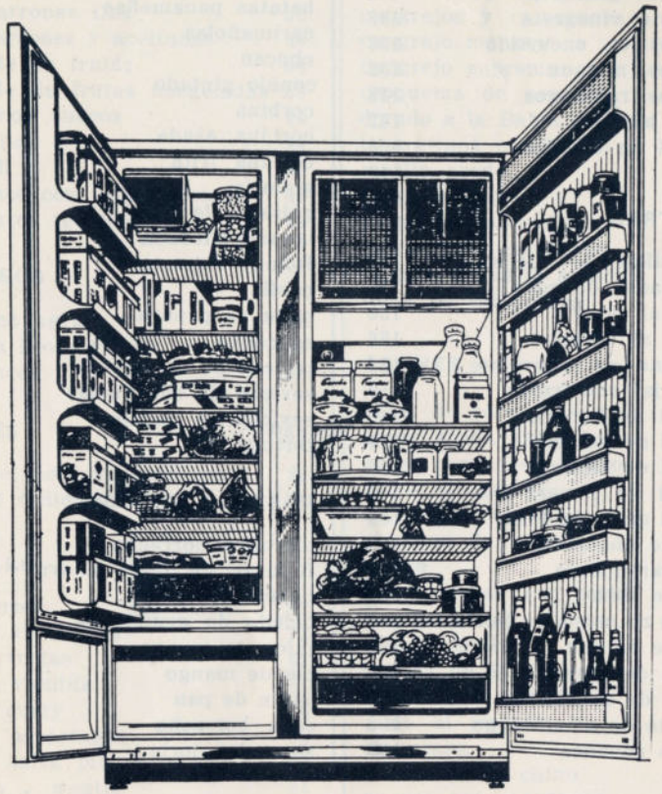
arroz con pollo 170
arroz frito 170
batatas panameñas 178
carimañolas 176
chocao 184
conejo pintado 172
corbina 166
corbina asada 166
corbina frita 166
golloria 184
guisado de yuca 178
iguana adobada 176
Johnny Mazzetti 180
paella 168
salsa de papaya 180
sancocho 166
seviche de camarones 172
seviche de conchuelas 174
seviche de corbina 174
tortuga 172

POSTRES TIPICOS

bizcocho borracho 182
frituras de maíz nuevo 190
helado de coco 186
helado de guanábana 186
jalea de mango 182
pie de mango 186
pudín de pan 188
sopa borracha 188
sopa de gloria 190

Kelvinator

Cuando necesite enfriar, cocinar, lavar o congelar... hágalo al estilo **KELVINATOR**



MODELO "FOODARAMA"

Surtidor Automático de Hielo
Anaqueles y Parrillas Removibles
Freezer Gigante
Descongelación Automática
Regulador de "Frío Húmedo"

Edificio Ideal

refco
REFRIGERACION Y COCINA

Vía España
casi Esquina de Vía Porras
Teléfono: 23-7744

CALIDAD, PRECIOS... Y GRANDES FACILIDADES.

Index

HORS D'OEUVRES	Page
baurek	9
bean dip	11
bologna	5
canapes of masa	3
cheese dreams	7
cheese flakes	7
cheese straws	7
chile - Texas	11
guacamole	5
palm fruits	11
pork meat balls	3
spareribs	9
tarama	5

DRINKS BATIDOS	
grapefruit	15
horchata	19
mamey with milk	19
papaya	15
papaya & pineapple	17
Santa Rosa	13
tea	15
tuttifrutti	13

CHICHAS	
barley	17
coconut	19
guanabana	13
mamey with milk	19
nance	15
naranjilla	17
oatmeal	19
rice & pineapple	15
tamarindo	17

SOUPS	Page
avocado	25
brain	29
bread and sausage	31
broccoli	31
carrot	33
clam chowder	27
corn cream	29
crab, sherried	31
cucumber - potato	29
curried lemon	23
egg lemon	33
fish, florentine	27
noodle, Mexican	25
onion, French	23
rice and tomato	25
tomato - cheese	33

BREADS	
apple	37
banana	39
breakfast puffs	39
coffee cake,	35
egg	41
fruit	41
pecan loaf	35
pumpkin	37

SALADS	
apricot	53
avocado and shrimp	47
cole slaw	45
crab	47
cranberry - port	57
cucumbers	45

fifty dollars 53
frozen fruit loaf 57
frozen salad 55
fruit mold 55
green company 49
lime jello 57
macaroni and olive 49
pineapple jello 55
spinach 49
stuffed tomatoes 45
Tina's macaroni 51
tobali 51
tomato 47
24 hour salad 53

DRESSINGS

French 59
Green Goddess 59
Sour Cream 59

CHICKEN

asparagus 69
casserole 83
curry 67
doro - weutt 65
escalloped 75
fried anion & parsley 77
fried, oven herb 75
Hawaiian 79
hot sauce 77
imperial 63
in foil 73
livers, sauteed 71
mushroom pie 81
paprika 65
party 81
pilau 71
quickie 75
salad, hot 67
smothered 83
turkey indienne 79
with capers 73
with fruit 63
with vainilla 69

SEAFOODS

casserole with lobster 91
crab mornay 101
crab and shrimp 103
crab supreme 91
dolphin a la Pina Bay 93
fish, pickled Rio Hato 95
fish, yellow sauce 103
marlin, baked 93
red snapper, amadine 89
red snapper, baked 101
shrimp pie 99
amandine 95
croquettes 87
pie with bacon 87
with cabbage 87
with spaghetti 89
squid, stuffed 97
tuna tetrazzine 93

MEATS

beef stroganoff 109
chili 113
dolma 129
ham loaf 121
hamburger, cheese 115
hamburger, pone pie 115
liver loaf 107
meat balls 125
moussaka 113
pork chops 117
pork roast 117
pork roast chinese 119
pork roast with apple 129
pork stew 119
pork tamales 111
pot roast, mushrooms 123
rechauffee 121
sarma 111
sweet and sour roast 109
tongue in wine 107
veal palazo 123

SALSAS

marinade, teriyaki 127
papaya cubes 125
sweet and sour 127

PASTAS, RICE & VEGETALES

broccoli 137
carrot ring 141
chayote vinaigrette 133
eggplant, parmesan 143

Eggs

mignon 133
pickled 139

rancheros 139
grits, baked 143
onion, pie 137
onions, glazed 143
pilaff 135
plaki 141
rice casserole 135
zucchini 135

DESSERTS

apricot sherbet 153
cakes
banana 147
fruit 155
ice cream 155
orange rum 151
tuttifrutti 147
carrot pudding 157
chocolate oat cookies 159
coconut cookies 149
fruit, curried 153
fruit, Kirsch 157
oranges, strawberries 151
pecan tarts 159
Pie
chocolate bar 149
lime 153
mock apple 163
saltine cracker 163
strawberry glaze 149
snow pudding 161
walnut wafers 161

TYPICAL

arroz con pollo 171
baked corbina 167
carimañolas 177
chocao 185
conejo pintado 173
corbina 167
corbina seviche 175
fried corbina 167
fried rice 171
golloria 185
iguana stew 177
Johnny Mazzetti 181
paella 169
papaya sauce 181
sancocho 167
scallop seviche 175
shrimp seviche 173
sweet potatoes 179
turtle 173
yuca and plantain 179

TYPICAL - DESSERTS

bizcocho borracho 183
bread pudding 189
coconut ice cream 187
corn fritters 191
guanabana ice cream 187
mango jam 183
mango pie 187
sopa borracha 189
sopa de gloria 191

DURAN
CAFÉ PURO

PRIMERO EN CALIDAD, PRIMERO EN VENTA
PRIMERO EN LA ESTIMACION DEL PUBLICO
CONSUMIDOR.

Este libro de Recetas de Cocinas se terminó de imprimir a los 8 días del mes de Marzo de 1970 en los Talleres de Impresora Panamá, S. A.

IMPRESORA PANAMA, S. A.